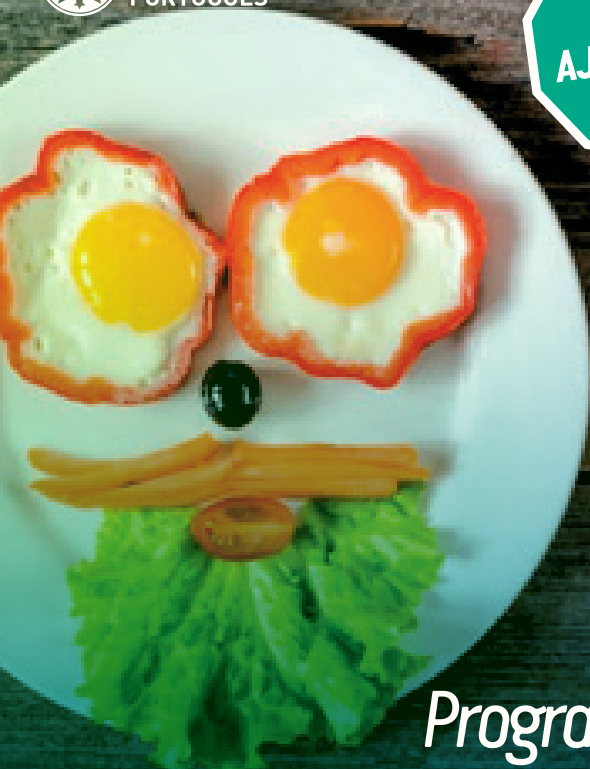




GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

NÓS
AJUDAMOS!



Programa de **OBESIDADE INFANTIL**

**PORQUE NOS PREOCUPAMOS COM OS SEUS FILHOS
E SABEMOS COMO É DIFÍCIL PARA A FAMÍLIA LIDAR
SOZINHA COM ESTE PROBLEMA, O PROGRAMA**

**DE OBESIDADE INFANTIL, SOB A ORIENTAÇÃO
DE PROFISSIONAIS QUALIFICADOS
E DE UMA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR,
PROCURA DESENVOLVER NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES
E DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA OS JOVENS, TORNANDO-OS
MAIS CONSCIENTES E RESPONSÁVEIS PELOS SEUS
COMPORTAMENTOS E ATITUDES.
O ESTÍMULO E APOIO DA FAMÍLIA É ESSENCIAL
PARA O SUCESSO DO PROGRAMA.**

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 · 1250 - 111 LISBOA
T: (+351) 213 841 580 · F: (+351) 213 841 589
INFO@GCP.PT ✉ GINASIOCLUBEPORTUGUES   WWW.GCP.PT

OBJECTIVOS

- Educação para um estilo de vida mais **activo** e uma **alimentação** mais consciente e **equilibrada**.
- Promoção da **autonomia** para manutenção do peso perdido.

A QUEM SE DESTINA?

Todas as crianças e jovens com excesso de peso ou obesidade beneficiam especialmente deste programa, uma vez que estas condições são consideradas factor de **risco cardiovascular, metabólico e ortopédico**.

BENEFÍCIOS

1. Cria **confiança** e skills sociais
2. Desenvolve a **coordenação**
3. Aumenta a **concentração** e a aprendizagem
4. Fortalece os **músculos e os ossos**
5. Melhora a **saúde** e aptidão física
6. **Perda de peso**
7. **Melhora** o padrão de sono
8. **Energético**

COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

1. **Avaliação**
 - a. Composição corporal
 - b. Atividade física
 - c. Condição física
 - d. Postural e funcional
 - e. Nutricional
2. **Acompanhamento individualizado em:**
 - a. Exercício
 - b. Nutrição
3. **Delineação de objetivos**
4. **Equipa multidisciplinar**
5. **Promoção da autonomia para manutenção do peso perdido:**
 - a. Aprender a ser activo, brincando
 - b. Fugir da Cadeira
 - c. Receitas Saudáveis e deliciosas
 - d. Motivação

NUNCA É CEDO NEM TARDE PARA COMEÇAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO. CUIDE DA SUA SAÚDE!