



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PROGRAMA CANCRO DE MAMA

PARA MULHERES QUE TÊM OU
TIVERAM RECENTEMENTE
CANCRO DE MAMA.

VENHA TREINAR CONNOSCO!

OBJECTIVOS



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

- Aumento da capacidade cardiorrespiratória;
- Diminuição da fadiga associada aos tratamentos para o cancro;
- Aumento da densidade mineral óssea;
- Melhoria da composição corporal, diminuição da massa gorda e aumento ou manutenção da massa muscular;
- Diminuição da sensação de dor;
- Melhoria da qualidade de vida;
- Melhoria do bem-estar psicológico.

COMO ESTÁ ESTRUTURADO

- Avaliação inicial
 - a. Composição corporal
 - b. Estratificação de fatores de risco de doenças cardiovasculares
 - c. Capacidade cardiorrespiratória
 - d. Avaliação postural e funcional;
- Sessões de exercício físico supervisionadas;
- Consultas de nutrição ao longo de todo o programa;
- Reavaliações.

 Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
 213 841 580  @ exercicioesaude@gcp.pt

 www.gcp.pt    Ginásio Clube Português
 [gcp_ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)