



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



# PROGRAMA GESTÃO E CONTROLO DE PESO INFANTIL

QUER DESENVOLVER NOVOS  
HÁBITOS ALIMENTARES E DE  
ACTIVIDADE FÍSICA NOS SEUS  
FILHOS?

VENHA TREINAR CONNOSCO!

## OBJECTIVOS



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

- Reduzir os comportamentos sedentários dos jovens, através de um aumento da atividade física;
- Educação para um estilo de vida mais ativo;
- Educação para uma alimentação mais consciente e equilibrada (quando se aplique).

## 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       @ info@gcp.pt

 [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)         *Ginasio Clube Português*  
 [gcp\\_ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)