



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PROGRAMA GESTÃO E CONTROLO DE PESO

MELHORE A SUA COMPOSIÇÃO
CORPORAL DIMINUINDO A
PERCENTAGEM DE MASSA GORDA E
AUMENTANDO MASSA MUSCULAR

VENHA TREINAR CONNOSCO!

OBJECTIVOS



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

- Redução da percentagem de massa gorda;
- Aumento da percentagem de massa muscular;
- Promoção da autonomia para manutenção do peso perdido (quando se aplique);
- Melhoria da aptidão física em geral.

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)