



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