



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PROGRAMA DIABETES

SE É PORTADOR DE
PRÉ-DIABETES, DIABETES
TIPO 1 OU DIABETES TIPO 2

VENHA TREINAR CONNOSCO!

OBJECTIVOS



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

- Melhorar a sensibilidade à insulina;
- Melhorar a composição corporal;
- Reduzir a hemoglobina glicada,
- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória;
- Melhorar a qualidade de vida;
- Aumentar o HDL e diminuir os triglicéridos circulantes.

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    [Ginasio Clube Português](#)
 [gcp_ginasioclubeportugues](#)