



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](mailto:exercicioesaude@gcp.pt)

 [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)         [Ginasio Clube Português](#)  
 [gcp\\_ginasioclubeportugues](#)