

Pack Especialidade Fisiologia do Exercício

A Fisiologia do Exercício avalia a forma como pode beneficiar da prática de exercício considerando a presença de doença (doença cardíaca, diabetes ou outras), bem como em pessoas saudáveis com o objectivo de prevenção. Inclui a avaliação dos hábitos de exercício físico, sedentarismo e aptidão física. Faz a prescrição de um treino personalizado face à sua meta, considerando a resposta do seu organismo ao exercício, a sua condição física e o seu estado de saúde.

Quem pode tirar benefício do Pack Especialidade - Fisiologia do Exercício?

Adultos, que pela condição de saúde, necessitam de uma intervenção de um especialista em Fisiologia do Exercício

O que pode esperar do pack?

Conte com uma avaliação da sua condição física, no seu contexto de saúde, necessária à definição e manutenção de um programa de exercício físico mais seguro e eficiente para si. Este apoio continuado de um clínico especializado, irá proporcionar uma avaliação contínua, a personalização de um plano e um ajuste mais célere do mesmo face à evolução do seu tratamento. Desta forma terá melhores resultados e maior segurança na prática de exercício.

Qual a vantagem deste pack?

Este pack é importante na promoção de adopção/reforço de um estilo de vida activo. Através de um planeamento de actividades personalizadas para cada pessoa, ajuda na prevenção de doenças e melhora o bem-estar físico e mental. As suas características e preferências individuais serão sempre tidas em consideração para as metas a alcançar e, consoante os resultados obtidos, os exercícios físicos recomendados e a intensidade dos mesmos poderão ser reajustados. Com este acompanhamento verá ainda resultados a nível de aptidão física e de capacidade funcional.

Como funciona?

Este pack oferece acompanhamento através de vídeo-consulta, com a frequência adequada às suas necessidades e de acordo com as metas traçadas. O pack inclui um número pré-determinado de consultas (3, 4, 6 ou 9 consultas). Escolha o que for mais adequado para si. Deve definir o fisiólogo que o acompanhará durante a validade do pack. Essa escolha será mantida até o término do pack.

Qual é a validade?

Validade do pack é de 12 meses a partir da data da compra. As vídeo-consultas devem ser consumidas todas dentro do mesmo programa, não sendo possível transferi-las para outros packs.