

Mais Academia inova e formata parceria com nutricionista

**BANDEIRANTES
ANDRÁ**

A Mais Academia de Bandeirantes inova e formata parceria com a nutricionista Giselle D'Avanzo para promover mais saúde e boa forma física e mental. "Alimentação saudável e atividade física – par perfeito. A alimentação desempenha um papel importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como, por exemplo, perda de peso, definição ou hipertrofia muscular e principalmente para uma melhor qualidade de vida", destaca a nutricionista Giselle D'Avanzo.

Os profissionais da Mais Academia explicam que a prática regular de atividade física traz muitos benefícios à saúde, entre eles, aumento do gasto energético, maior coordenação motora, melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminuição do estresse e risco de doenças

como, hipertensão, obesidade e diabetes. Entretanto, para uma vida saudável, é necessário aliar o exercício físico a uma dieta balanceada, contendo alimentos de todos os grupos e nas quantidades adequadas. "A importância do profissional educador físico que prescreve a atividade física de acordo com o desejo do praticante/atleta, e da nutricionista esportiva que atrela um bom planejamento alimentar de acordo com o treino, estes dois itens conectados dará uma resposta maximizada e eficaz", defendem os educadores físicos da Mais Academia e enfatizam que, com a nutricionista em atendimento, poderá orientar melhor o aluno quanto a uma alimentação equilibrada que esteja de acordo com as suas necessidades, e que irá garantir o alcance dos seus objetivos sem prejudicar sua saúde.

Segundo a nutricionista Giselle D'Avanzo, o plano alimentar personalizado é baseado nos hábitos alimentares, idade, gênero, histórico familiar, presença de patologias, utilização



Parceria para promover mais saúde, boa forma física e mental, e qualidade de vida

de medicamentos e também de informações detalhadas fornecidas pelo educador físico sobre o programa de treinamento como: os horários e duração dos treinos, fases de treino (treinamento, manutenção, competição e recuperação). "Estes irão guiar o profissional a compor uma dieta equilibrada e adequada para

o fim determinado. E lembre-se: resultados satisfatórios só aparecerão se o exercício físico for aliado a uma alimentação adequada", ressalta Gisele.

A nutricionista Giselle D'Avanzo atende na Mais Academia em Bandeirantes as terça-feira e sexta-feira no endereço: Rua Prefeito Moacir

Castanho, 500 vila IBC (ao lado do Sancre). Já na Mais Academia em Andará, as segunda-feira e quinta-feira, na Praça Santana, 32 centro.

"Agende já uma consulta com a nutricionista e venha alcançar seus objetivos com a gente. Porque juntos somos mais", convidaram os profissionais da Mais Academia.

/ProjetoEmpreendendo
 empreendendo.org.br

Realização



Apoio



Nós acreditamos nessa ideia!



Associe - se!

E conheça todas as vantagens que sua Empresa e colaboradores podem ter.

Entre em contato: aciabbandeirantes@yahoo.com

Telefone: -(43)3542-2419, Rua Prefeito José Mário Junqueira, 150 - centro

