



## RASTREIO DE NUTRIÇÃO EM LISBOA

### Brinque ao Verão, mas com a Saúde não!

Chega o Verão e com ele as preocupações com o peso e a imagem corporal. Nesta altura do ano existe a preocupação em encontrar a dieta ideal para alcançar a melhor forma física possível.

A variedade de dietas à disposição é grande e para todos os gostos: umas privilegiam a perda de peso rápido através da abstinência de certos alimentos, ao passo que outras promovem o equilíbrio para uma alimentação mais saudável. O ideal será não procurar uma dieta eficaz a curto prazo, mas extremamente restritiva e inviável a longo prazo, mas sim hábitos saudáveis de alimentação e exercício. Deve, assim, procurar a ajuda de um nutricionista, pois grande parte das dietas que encontra peca pela carência de elementos nutricionais importantes.

A pensar, não apenas no próximo verão, mas sim nos próximos anos da sua vida, o nutricionista irá ajudá-lo a tornar-se autónomo nas suas escolhas alimentares e na modificação permanente dos seus hábitos e estilos de vida, de forma a alcançar um peso adequado, mas apostando também na prevenção de patologias associadas ao excesso de peso.

No dia 18 de Junho a Ecosáude realiza na Unidade de Saúde de Santos, em Lisboa um Rastreio de Nutrição, GRATUITO.

#### Em que consiste o rastreio de Nutrição?

Na medição de:

- ♦ Peso
- ♦ Perímetro Abdominal
- ♦ Índice de Massa Corporal
- ♦ Tensão Arterial
- ♦ Índice de Massa Gorda

Venha conhecer o seu estado nutricional e prepare-se para adoptar um estilo de vida mais saudável. O rastreio é extensível ao agregado familiar.

#### Onde e quando se realiza?

O rastreio realiza-se em Lisboa, no dia 18 de Junho, na Unidade de Saúde de Santos, em Lisboa, entre as 14h30 e as 17h30.

#### Actividades Associadas

- Desconto em massagens de drenagem linfática, no valor igual a metade do seu Índice de Massa Corporal (avaliado no rastreio)
- Oferta de 15% de desconto em Pacotes de 5 consultas de Nutrição.
- Desconto de 20% na inscrição no curso: "Viver Saudável, Trabalhar Melhor"

Todas as atividades são sujeitas a agendamento prévio.

Contactos: 21 102 1600 ou lfralmeida@ecosau.de.cp.pt