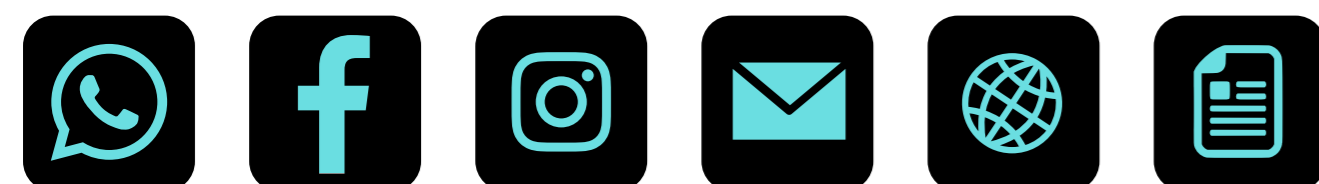


# TRATAMENTO PARA EMAGRECIMENTO E OUTRAS DOENÇAS ATRAVÉS DE EXERCÍCIO FÍSICO



## ADRIANA LEIVA

Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPel/ RS  
Especialista em Emagrecimento - Método PESO  
(Programa de Emagrecimento Saudável e Orientado)



# AVALIAÇÃO FÍSICA



É uma avaliação completa dos padrões de normalidade de saúde afim de identificar qual estado físico e fisiológico atual do paciente, visando evitar a Síndrome Plurimetabólica (Câncer, Diabetes, Hipertensão, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, Osteoartrite entre outras) e proporcionar equilíbrio físico e mental, melhora da saúde geral.

- Análise Clínica
- Questionário/Exame para o teste físico
- Medidas corporais (análise de padrões)
- Análise de composição corporal (carência muscular, percentual de gordura excedente)
- IMC/ Índice de Relação Cintura Quadril (Risco baixo, médio, alto)
- Fatores de Risco do Coração/Consequências do STRESS (baixo, médio, alto)
- Pressão Arterial (baixa, normal, normalidade alta e alta)
- Teste Físico de Capacidade Aeróbia

# REPROGRAMAÇÃO METABÓLICA



Faz a auto regulação através do exercício físico, ativação dos sistemas do organismo.

Corrigindo o metabolismo, qualidade do sono acordando descansado, funcionamento do intestino, diminuição do hormônio cortisol causador do estresse, melhorando a fertilidade de homens e mulheres.



# TRATAMENTO PARA SOBREPESO E OBESIDADE



## Método P.E.S.O. (Esteatose Hepática e gordura visceral)

Com o exercício físico trata-se os dois tipos de gordura periférica, visceral e também Esteatose Hepática sem uso de medicamentos.

Prevenindo e tratando o diabetes tipo 2 e hipertensão causados pela obesidade.

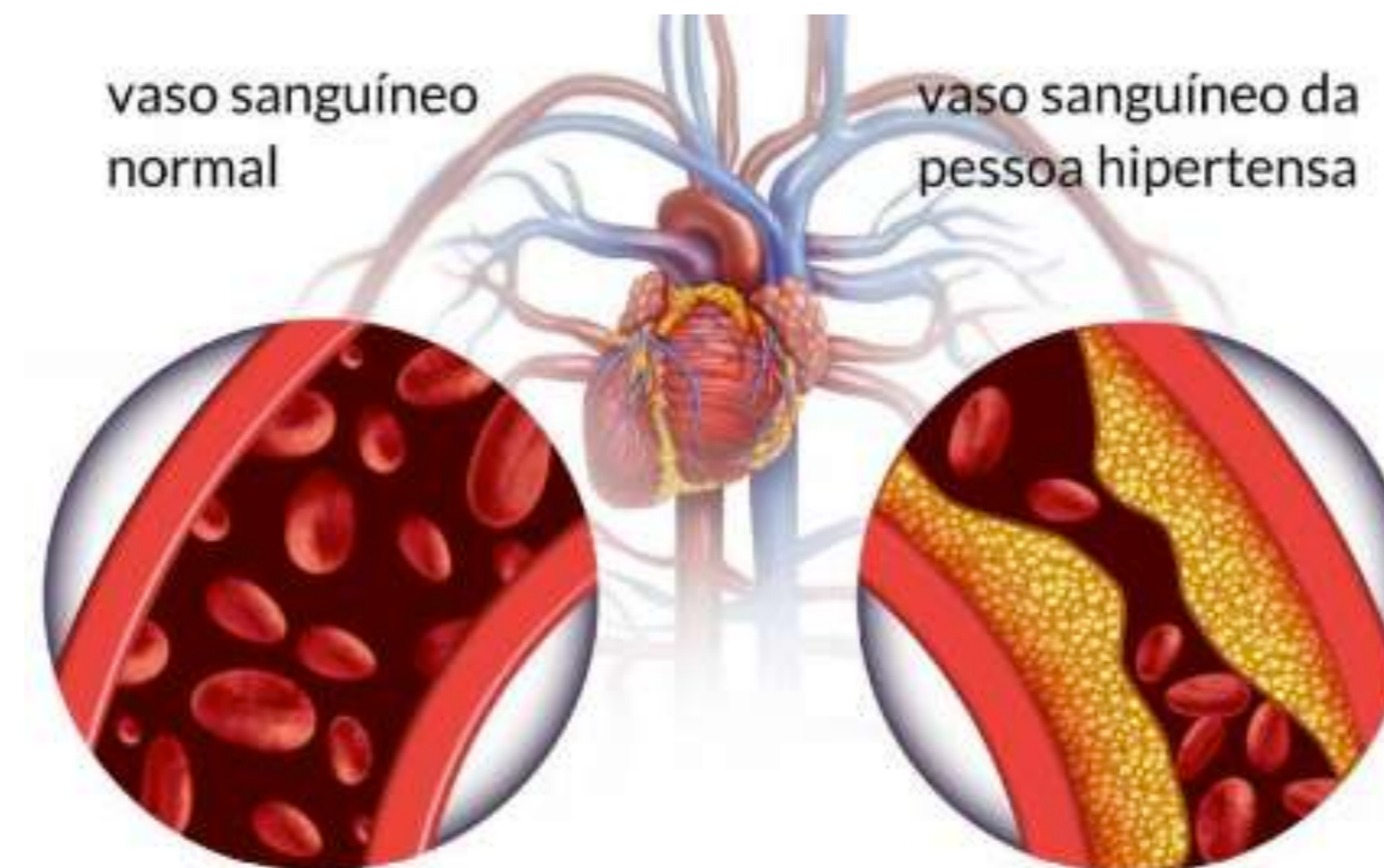
Melhorando a qualidade do sono, intestino combatendo a depressão, baixa autoestima, através da serotonina e endorfinas liberadas pelo organismo após o exercício físico, tendo mais disposição física e mental. No **Método Customizado** de forma rápida e o **Método P.E.S.O.** de forma ultrarrápida em 5 fases, já na primeira fase elimina de 6 a 9 kg em 21 dias.



# TRATAMENTO PARA HIPERTENSÃO



Normalização gradativa conforme a capacidade cardiorrespiratória evoluir, cada vez menos terá dependência de medicamentos, podendo ser desmamado e retirados após a reavaliação do médico do paciente. O paciente Hipertenso faz parte dos Grupos de Risco, portanto as orientações devem ser seguidas a rigor para preservação da vida.



# TRATAMENTO PARA DIABETES



Consiste em diminuir a resistência insulínica no organismo através do exercício físico, podendo melhorar significativamente e até curar (Melitus tipo 2) ou controlar a doença.

O paciente de diabetes faz parte dos Grupos de Risco, portanto as orientações devem ser seguidas a rigor para preservação da vida. A longo prazo, a glicemia elevada pode causar sérios danos ao organismo. Entre as complicações, destacam-se lesões e placas nos vasos sanguíneos, que comprometem a oxigenação dos órgãos e catapultam o risco de infartos e AVC's.

# TRATAMENTO PARA REABILITAÇÃO CARDÍACA



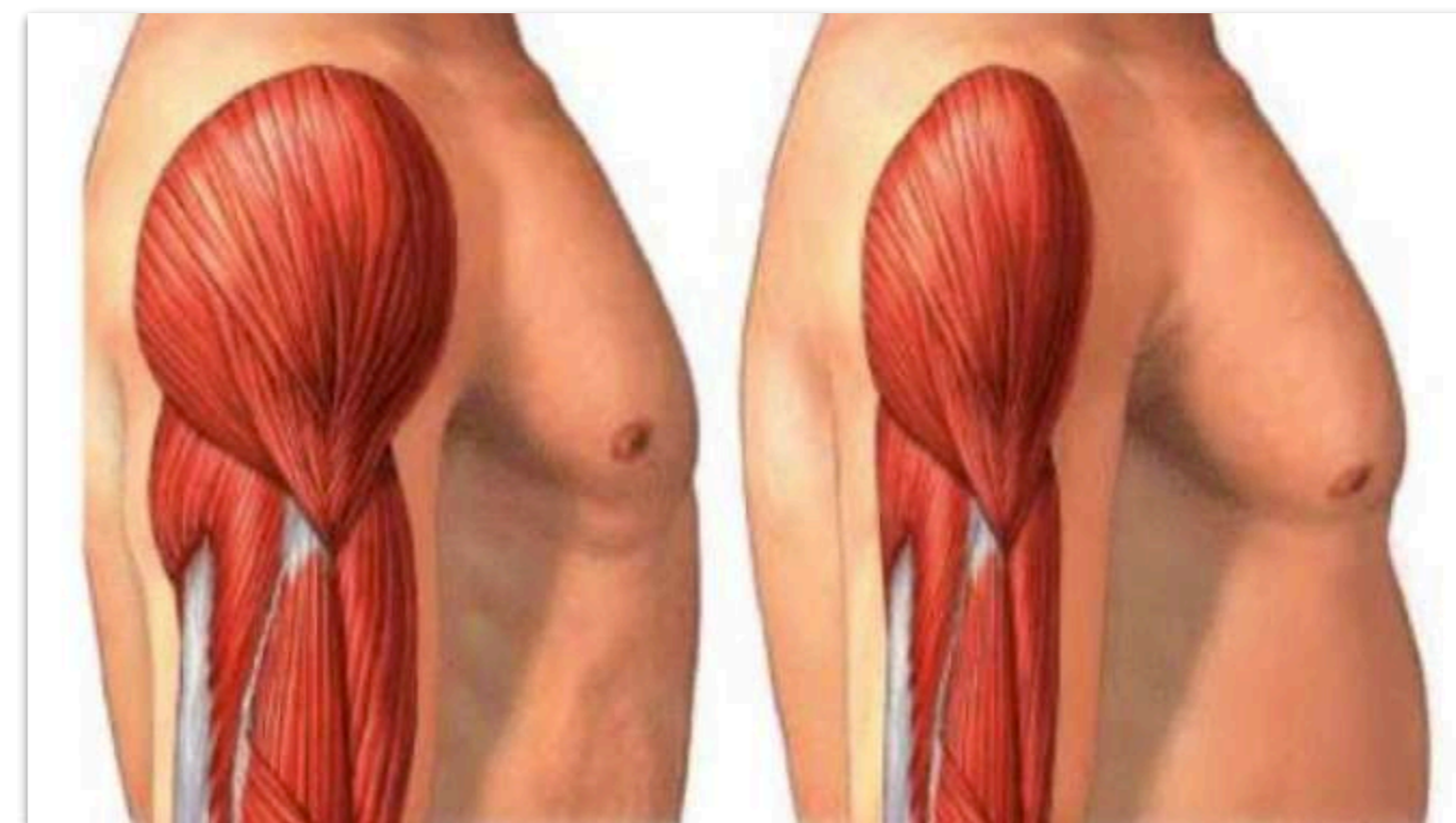
O objetivo é devolver autonomia ao paciente em uma vida normal em suas tarefas do dia a dia, treinamento monitorado com aparelho de frequência cardíaca, na intensidade correta para que não falte oxigênio e consiga sair da insuficiência cardiorrespiratória sem desconfortos de forma gradativa e calculada juntamente com exames periódicos de volume de oxigênio para evolução do treinamento/ tratamento realizados pelo médico cardiologista do paciente.



# RECUPERAÇÃO DE MASSA MAGRA



Não é hipertrofia, o objetivo não é ficar “musculoso” mas devolver o musculo onde a gordura tomou conta e que não é possível identificar sem uma avaliação física. A carência muscular causa desaceleração do metabolismo deixando o seu corpo catabólico, ficando com baixa imunidade e propenso a desenvolver doenças como a obesidade causando um efeito dominó desencadeando outras doenças acima citadas.





# HIPERTROFIA MUSCULAR



Aumento de músculos a nível sarcoplasmático e/ou miofibrilar, ganhos de força e proteção das articulações, mais disposição física e mental, aumento natural dos níveis de testosterona, melhora na fertilidade e a libido.

**Glúteo Max** - Programa Especial para aumento de glúteos e membros inferiores, redução da flacidez muscular, bumbum tonificado.

# MULHERES NA MENOPAUSA



## Com treinamento/tratamento

- Exercício físico;
- Alimentação dentro do Método Customizado (O QUE PODE / NÃO PODE);
- Reprogramação Metabólica;
- Podendo o ciclo até voltar e normalizar retardando a menopausa;
- Ameniza sintomas/desconfortos incluídas alterações de humor;
- Recuperação de massa magra;

Esses sintomas de desconforto variam de uma mulher para outra, mas todas sofrem com a perda da proteção desses hormônios (estrogênio e progesterona), **aumentando em 5x o Risco de Infarto e AVC** além de diminuir a massa magra aumenta ainda mais a massa gorda especialmente na região do abdômen.

# DISTENSIONAMENTO DE COLUNA



Para pessoas que estão com dores na coluna essa sessão de treinamento faz a hidratação e realinhamento, dependendo do grau da dor são necessárias mais sessões, porém o paciente já percebe a melhora na primeira sessão.

# CONDICIONAMENTO FÍSICO



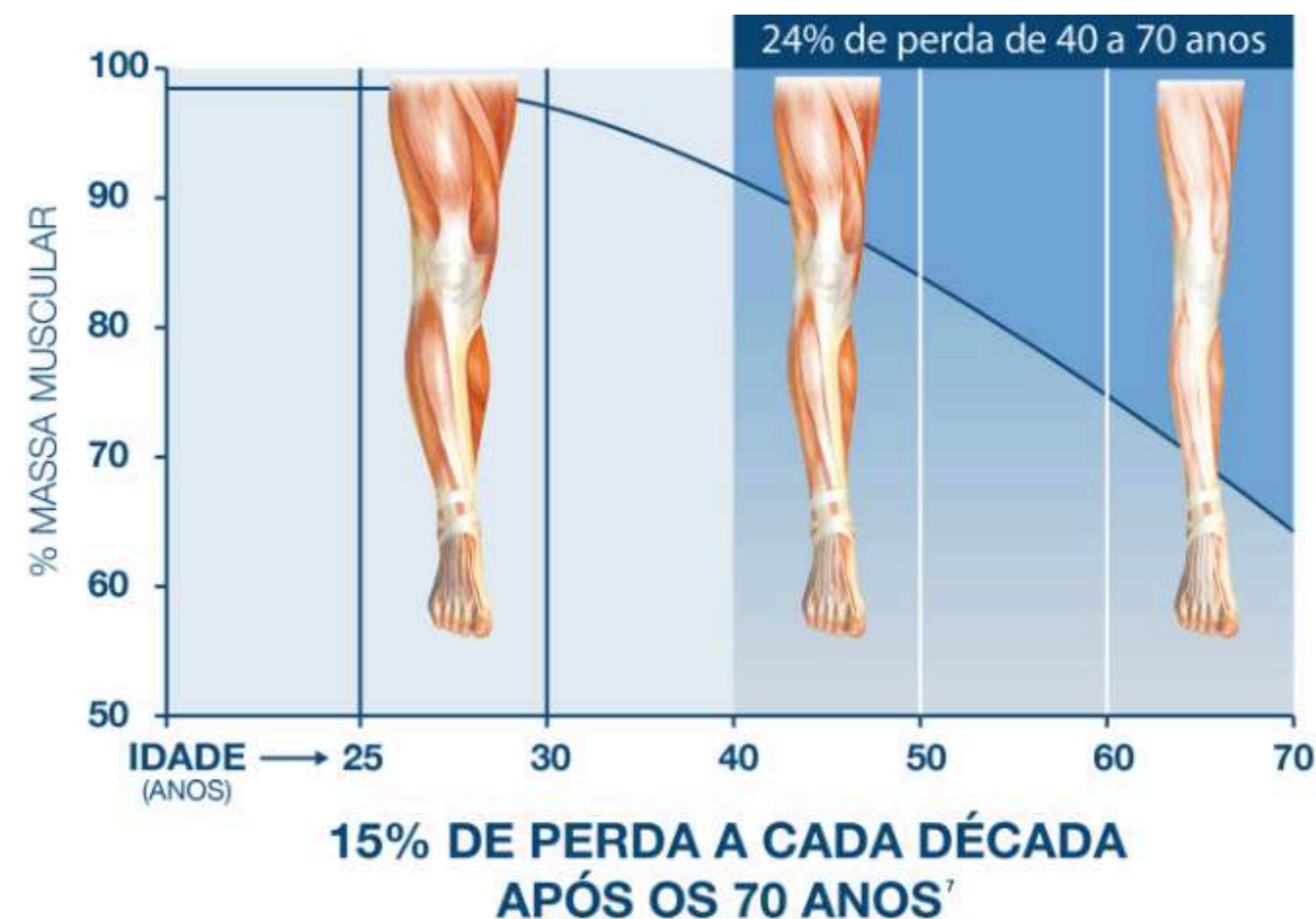
Esse treinamento é para as pessoas que se preocupam com a qualidade de vida, retardar o envelhecimento é possível, evitando dores sem explicação causadas pela inatividade física podemos com treinamento fazer nossa idade biológica ficar menor do que nossa idade cronológica, quem não quer aparentar mais jovem?



# ATENDIMENTO PARA IDOSOS PRESENCIAL



Com o envelhecimento além de algumas doenças também o idoso sofre com a Sarcopenia que a longo prazo compromete a mobilidade, autonomia e outros malefícios da falta de fortalecimento muscular como a depressão. Essa perda dos tónus musculares pode ser retardada e até recuperada de acordo com a dedicação do paciente. Muito melhor do que sobreviver é viver plenamente.



# PROGRAMA PARA GESTANTES



Assim que ficam grávidas, muitas mulheres ficam em dúvida se elas podem continuar praticando atividades físicas. A boa notícia é que não só podem como devem! Os exercícios durante a gravidez ajudam no controle do peso, diminuição do risco de complicações pelo diabetes, melhoram o humor, diminuem as dores (câimbra, varizes) Controle da pressão arterial, melhora postura e reforço muscular e ainda apresentam maior tolerância a dor do parto (Ghorayeb e Barros, 1999), Facilidade na recuperação (Matsudo,1999).

Além de prevenir e tratar Diástase (grandes músculos abdominais se separam, é mais perceptível após o parto, pode ocorrer também com pessoas obesas).

**Melhora Fertilidade** – Homens e mulheres com dificuldades de engravidar, através da Reprogramação Metabólica. Vários depoimentos por todo Brasil, pessoas tratadas com os profissionais da Gallo Personal.

# MÉTODO DE TREINAMENTO CUSTOMIZADO



O Método de Treinamento Customizado é uma reprogramação metabólica que corrige e restabelece os padrões fisiológicos e corporais de normalidade do organismo, através de uma combinação, quantificada e ajustada, entre os resultados de uma avaliação customizada, modulação de exercício físico e orientação alimentar.

Esse método foi criado pelo Prof. José Carlos Lima de Souza "Gallo", Profissional de Educação Física, Fisioterapeuta, Fisiologista (humano e do exercício), com base nos seus estudos e pesquisas científicas, aplicação prática e na sua experiência ao longo de sua extensa carreira atuando como Personal Trainer.

Através de uma avaliação customizada, são identificados os pontos que estão fora da normalidade do seu corpo como circunferência de cintura, qualidade do sono, frequência cardíaca, pressão arterial, percentual de gordura, funcionamento intestinal, níveis de ansiedade, glicemia, colesterol etc.

Todos esses pontos são considerados na elaboração do seu programa e com base nisso uma programação de exercícios, volume de treinos e orientação nutricional são definidos com o objetivo de trazer seu corpo para a normalidade fisiológica fazendo com o que o mesmo funcione melhor.





# ADRIANA LEIVAS

Olá, eu sou a Adriana Leivas, formada a 22 anos em Educação Física e Membro Oficial da Gallo Personal Systems. Quero ajudar você que quer buscar o emagrecimento de forma rápida e saudável e a resgatar a sua saúde.

Meu objetivo é transforma vidas, resgatar sonhos, tratar e prevenir doenças através da prescrição de treinamento customizado.

Eu estou preparada para te atender de qualquer lugar do mundo. Quero te ajudar também a ter hábitos de vida saudáveis colocando a sua saúde como a maior prioridade da sua vida.

- Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPel/ RS
- Credenciada Gallo Personal Systems
- Especialista em emagrecimento – Método Peso (Programa de Emagrecimento Saudável e Orientado)
- Especialista pelo Método Customizado em grupos especiais ( diabético, hipertensos, idosos)
- Especialista em hipertrofia
- Especialista em saúde





# RESULTADOS CONQUISTADOS

