

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Data: 09/10/2019.

Nome: Juliana Cancado Zanotto

Idade: 34 Anos.

Altura: 169 Cm

Peso: 56 Kg

Pressão Arterial: 11/6 mmHg.

Objetivo: Tonificação Muscular e saúde.

Média de sono: 4 - 6 horas – Regular.

Ingestão de água: 4 copos/dia.

Alimentação: Regular – Preferência por verduras, legumes, saladas, carnes e massas.

Doenças: Histórico de depressão e ansiedade (2 anos), queixa de estresse mental.

Medicamentos: Não.

Relatório: Rotação de vertebra L5 (não soube informar a outra), atividades realizadas preparação física 2x, corrida 2x. Fuma 1 cigarro por dia (aleatório). Alérgica a adivil e metais. Pai teve câncer na tireoide.

Indicação ON: Preparação Física (exercícios proprioceptivos e unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular, exercícios unilaterais para melhora do desequilíbrio de força quadríceps). **Yoga** (1x na semana para melhora do estresse mental, ansiedade e sono). Consulta com a **nutricionista** para organização da alimentação e controle da anemia.