



 /onbodyevolution  on_bodyevolution

FABIANA FERREIRA
45 ANOS

Transtorno de ansiedade, bem aparente. Treinou a muito tempo atrás, não faz atividades física.

Trabalho de diminuição de percentual e hipertrofia porém também indicado pilates para melhora de força do core que apesar de se manter na posição, com pouca efetividade

E yoga pra relaxamento da mente

Também orientada sobre percentual de gordura 28% e massa muscular 28%

Preocupada com estética

Wanessa Silva

Fisioterapeuta / Preparadora física

Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios

Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP