



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Nome: Laura Helena Tassara 21 anos

Doenças: não

Medicamentos: Anti concepcional, e vitaminas uso sem prescrições

Dores: não

Relatório: Paciente realizou esporte por alguns anos, vôlei, possui dor tardia de 48 horas

Objetivo: Aumento de massa muscular, saúde

Indicação ao profissional: Paciente relata gostar de treinamento funcional, e força.

Devida à falta de mobilidades

1. Aquecimento deve ser feito: treino de mobilidade articular, tornozelo, quadril, escapula.
2. Ativação do core antes de iniciar, treino de força.
3. Dividir treino mmi, e mms. Treino aeróbico paciente deverá realizar outros dias sozinha.

Realizará na unidade: Preparação Física, passará pela nutricionista

COMPOSIÇÃO CORPORAL	ESTATURA	1,64	
	PESO		
	IMC		
	% GORDURA	20,50	
	MASSA MAGRA	37,30	
	MASSA OSSEA	2,8	
	HIDRATAÇÃO	55,3	