



/onbodyevolution



on_bodyevolution

BEATRIZ ANTUNES 43 ANOS

Paciente com quadro de depressão, dois anos e meio, em fase de tratamento com medicação

Afastada do serviço por atestado medico relacionado quadro.

Crises de ansiedade causando aumento de peso corporal em 15 kilos

Indica –se inicio imediato de atividade física, para perca de peso corporal e melhora do quadro de ansiedade e depressão.

Indicações preparador físico

Objetivo paciente: Perca de Peso

Trabalho de mobilidade de tornozelo, focar em bastante fortalecimento do core

Ganho de massa muscular significativo. Correções de movimentos com exercícios funcionais.

Deixar treino aeróbico para outros dias. Que já foi indicado ao paciente.

Trabalhar exercícios fortalecimento global.

ATENÇÃO COM JOELHO DIREITO, PACIENTE SENTE DORES sem laudo definido

Sente dores no calcanhar quadro clinico refere um possível esporão de calcâneo ou fascite plantar

Trabalhar exercícios de propriocepção de fásia plantar descalço