



/onbodyevolution



on_bodyevolution

Nome: Regina Célia 57 anos

Doenças: Hipertensão pre diabetes

Medicamentos: Anti depressivo, indutor sono, glifagge trulicyti Atenolol

Pressão 110/80

Relatorio: Toma remédio de pressão faz 30 anos, dose mínima, pre diabética. Operação bariátrica Bay Pass peso inicial 110kg Emagrecimento somente de 25 inicial. Depois mais 10 kilos. Fez cirurgia com 46 anos. Menopausa a 4 anos Deficiência de ferro, sem visicula

Dores: Lombar, Hiperlordose

Objetivo: emagrecimento 6 kilos, quer fazer plástica abdomem

Indicação ao profissional: Treinos, de mobilidade, ativação do core, no inicio do treino devida fraqueza muscular. Treino de força global. Dividir treinamento 3 x semana, mmi, mms. Misto, exercícios educativos. Indicado pilates, Aluna realizara treino aeróbico dias alternados.