

# OFERTA DE 50%

## PRIMEIRA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

MARCA JÁ A TUA, E APROVEITE A PROMOÇÃO ESPECIAL!



### REGRAS BÁSICAS QUE DEVES SEGUIR



#### Treino

O treino para ganhar massa muscular deve consistir em exercícios compostos e isolados.



#### Alimentação

Um excesso de calorias implica consumir mais calorias do que aquelas que queimas, o que leva a um aumento de peso sob a forma de músculo ou gordura.



#### Suplementos

Os suplementos nutricionais adequados ao crescimento muscular devem ajudar principalmente a garantir uma ingestão adequada de proteínas, aumentar a ingestão de energia e o fornecimento de energia durante o treino.

### Adquira já 50% da sua avaliação nutricional!!!

Entraremos em contato o mais breve possível!

ENVIAR

### COMO CHEGAR!



#### Informações

Sobre nós  
Política de Privacidade  
Termos de Uso

#### Contactos

Morada: Morro do Lena | 2411-901  
Leiria, Portugal  
Telefone: +351 910 123 456  
Email: estgym@my.ipleiria.pt

#### Horário de Funcionamento

Segunda a Sexta: 09h00 - 22h00  
Sábado: 09h30 - 13h00 e 15h00 - 18h30  
Domingo: Encerrado

#### Siga-nos

