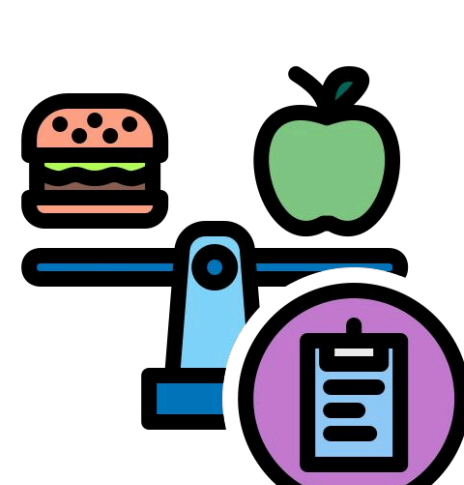
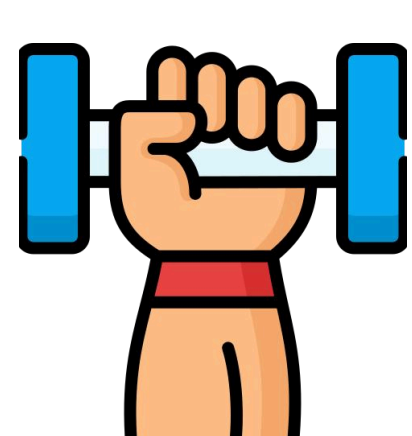


# SABOR & SAÚDE

[Saber mais](#)

A alimentação adequada, individualizada, organizada, traz melhora da performance e do bom desempenho em qualquer modalidade esportiva.

As necessidades nutricionais são individuais. O programa alimentar varia de acordo com sexo, idade, estatura, patologias (diabetes, hipertensão), modalidade esportiva e fase do treinamento (pré-treino, treino, pós-treino, competição).

A prática esportiva promove inúmeros benefícios, como redução dos riscos de doenças, melhora na formação do corpo, diminuição do estresse e do nível de ansiedade, melhora da coordenação motora, proteção dos ossos e das articulações, e manutenção de uma vida saudável.

## Receitas Saudaveis



Peq-almoço

[Saber mais](#)

Almoço

[Saber mais](#)

Jantar

[Saber mais](#)

## As nossas imagens



Cuide do seu corpo e mente, junte-se a nós para uma vida mais saudavel!!

Entraremos em contato o mais breve possível!!

Email
Nome
Telefone
Mensagem
SUBMETER

### 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](mailto:estgym@my.ipleiria.pt)

### Horário de Funcionamento

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

### Siga-nos

