

Transform Ação

2 MAR > 1 MAI



A SAÚDE NO CENTRO

cm-loures.pt f @ v d l n x t

Transformação Ação

Participe num desafio de transformação corporal e psicológica

- › Plano nutricional individualizado
- › Acompanhamento via *WhatsApp*
- › Participação gratuita



Um desafio de transformação corporal e psicológica para pessoas que desejam melhorar os seus hábitos alimentares e físicos, visando um estilo de vida mais saudável.

Após a inscrição, todos os participantes receberão um plano nutricional individualizado, elaborado pela nutricionista da Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Loures, bem como um plano de exercício físico. Durante todo o desafio, o acompanhamento será feito via *WhatsApp*, onde os participantes poderão partilhar a sua evolução, esclarecer dúvidas e receber suporte contínuo.

Destinatários:

Residentes ou trabalhadores no concelho de Loures, maiores de 18 anos, em boas condições físicas e mentais, sem contraindicações médicas. Por razões de segurança, não são permitidas inscrições de gestantes.

Inscrições de 9 a 13 de fevereiro: **ds@cm-loures.pt**

Limite máximo de 50 participantes. Participação *online* e gratuita.

- › Prémio para as três melhores transformações:
- › 1º lugar: um cabaz alimentar no valor de 100€ e duas mensalidades num ginásio, ou associação desportiva;
- › 2º lugar: um cabaz alimentar no valor de 80€ e uma mensalidade num ginásio, ou associação desportiva;
- › 3º lugar: um cabaz alimentar no valor de 50€.