



REDUÇÃO DE PESO
DIABETES
HIPERCOLESTEROLEMIA
TENSÃO ARTERIAL
OBSTIPAÇÃO
PROBLEMAS DE INTESTINO
ACONSELHAMENTO PARA EXERCÍCIO FÍSICO

dica saudável:
benficia do óleo de coco:



1. Acelera o metabolismo;
2. Melhora o funcionamento intestinal;
3. Reduz a gordura abdominal;
4. Substituto de óleos vegetais na cozinha e pastelaria;
5. Não perde as suas qualidades nutricionais a altas temperaturas.

Alameda Dr António Macedo 115
(antiga loja da Agência de Viagens)
4250-053 Ramalde - Porto
22 832 93 74 /75
clinica@goldencare.pt
www.goldencare.pt

Goldencare
para si...



GOLDENCARE

Conosco você vai
perder peso de
forma saudável e

*sem passar
fome*



AValiação NUTRICIONAL
GRATUITA

Marque já a sua avaliação e alcance
o peso com que **sempre** desejou !



Visite-nos e esclareça todos os mitos que possa ter sobre a sua alimentação e saiba se são verdade ou não.

Aprenda a fazer snacks/refeições equilibradas e saudáveis para quando o tempo é escasso e ementas diferentes que jamais pensaria que fossem nutricionalmente adequadas.



- 2 Folhas de Couve
- * Laranja cozida (em água 1hora e triturar)
- 2 Rodelas de Abacaxi
- 6 Folhas de Hortelã
- 500 ml de Água de Coco ou sumo de laranja natural

Modo de fazer

Lave bem todas as folhas e reserve. Leve todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um sumo sem pedaços. Coloque em formas de gelado e leve ao congelador. Como todos os ingredientes são naturais, consuma imediatamente. Sirva assim que congelar!

para si...

1º Avaliação Nutricional

2º Primeira Consulta e reavaliação gratuita com o seu tratamento

Consulta 15 euros (sem tratamento)

3º Acompanhamento semanal por 5 euros

Acompanhamento semanal e especializado com a Nutricionista e toda a nossa equipa para alcançar o seu objectivo de forma segura e num curto espaço de tempo

Conheça também os nossos tratamentos e suplementos alimentares e actividades que ajudarão a atingir o seu objetivo rapidamente.

Desde 5 euros :

*Mexer na prelada - Caminhada (30min a 45 min) todas as segundas às 10h da manhã e quintas às 19h com acompanhamento de profissionais de saúde, incluindo a nossa nutricionista;

* Foca no bikini - todas as terças-feiras com a nossa equipa (incluindo personal trainer) das 8H30 às 10H da manhã no jardim em frente à clínica

*Projeto de Obesidade em grupo - aprenda a comer de forma saudável com a nossa equipa e a sua família e amigos, 1 vez por semana.

