

Bio Ritmo alia atividade física a programa de nutrição

Nutrição e atividades físicas para uma vida saudável: esta é a receita do programa Bio Nutri, oferecido com exclusividade para alunos da rede.

A Bio Ritmo, maior rede de academias de São Paulo, oferece exclusivamente aos seus clientes um programa de acompanhamento nutricional para complementar seus treinos, o **Bio Nutri**. O serviço consiste em consultas com nutricionistas especializadas que, com base nos objetivos, rotina e perfil físico do aluno, desenvolvem um plano alimentar personalizado.

De acordo com a coordenadora do **Programa Bio Nutri**, a nutricionista Fúlvia Gomes Hazarabedian, cada pessoa tem uma identidade fisiológica e metabólica diferente e só conhecendo suas particularidades é possível melhorar o seu potencial e otimizar resultados. “O Bio Nutri é direcionado para quem busca saúde, bem-estar e aperfeiçoamento dos resultados obtidos nos treinos. Seja qual for o intuito, reduzir peso ou aumentar massa muscular e força, alimentar-se bem é essencial. Com o Programa, indicamos uma alimentação correta, com foco em cada tipo de organismo”, completa a nutricionista.

Com três anos de existência, o Bio Nutri realiza hoje, em média, 160 consultas ao mês, e conta com quatro profissionais que atendem em todas as unidades da rede, exceto nas franquias. Para o diretor Técnico da Bio Ritmo, Saturno de Souza, uma dieta balanceada é essencial para quem pratica exercícios físicos. “O papel desempenhado pela alimentação é muito importante, pois prepara o organismo para o esforço e fornece os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de atividade e metas de cada um”.

Todas as consultas do Bio Nutri são individuais e o agendamento é feito apenas na recepção das unidades. Alunos em acompanhamento podem solicitar diretamente o atendimento com a nutricionista, que viabilizará um horário. Cada uma delas controla e organiza a agenda pré-estabelecida. Além do questionário e da entrevista sobre os hábitos de cada um, há uma avaliação antropométrica completa, com

medidas de circunferência e dobras cutâneas, para a determinação da porcentagem de gordura, que é a base para a elaboração do plano alimentar. As profissionais oferecem ainda a possibilidade de acompanhamento, com novas consultas, caso seja de interesse do aluno.

Depoimento

A professora universitária, Natacha Bertoia da Silva, de 36 anos, iniciou o Bio Nutri com o objetivo de emagrecer e conquistar qualidade de vida. Em 7 meses, ela perdeu 10 kg, reduziu mais de 11% da gordura corporal, aumentou sua disposição para as atividades diárias e sua auto-estima. “O acompanhamento com o Bio Nutri foi fundamental para que eu pudesse atingir meus objetivos. Passei a compreender melhor os tipos de alimentos e a sua adequação à atividade física e às necessidades do organismo”, conta a professora. Para ela, o diferencial do Bio Nutri é que, tanto o atendimento quanto o plano alimentar são personalizados, “dessa forma, as nutricionistas associam as preferências alimentares com a nossa rotina diária”, completa Natacha.

Sobre a Bio Ritmo

Criada em 1996, a Bio Ritmo é a maior rede de academias de São Paulo e a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias, com 30 minutos de exercícios três vezes por semana.

Focada em inovação, a Bio Ritmo é referência no mercado nacional pelo desenvolvimento de programas e treinamentos exclusivos e personalizados que têm como objetivo o resultado do aluno.

Dezenove das vinte unidades que integram a rede estão localizadas na grande São Paulo. O grupo está presente também em Belém (PA).

Informações para imprensa:

CDI – Comunicação Corporativa

Wagner Prado (11) 3817.7965

wagner@cdicom.com.br