

Condições gerais Assistência Suporte Saúde

Plano 02

A CDF oferece programas de caminhada e/ou corrida, condicionamento físico e educação alimentar. O usuário poderá escolher um ou mais programas. Após a escolha, o cliente será direcionado a uma avaliação sobre sua condição física e saúde, através do resultado desta avaliação, será indicado um programa individualizado adequado as suas condições e objetivos.

Descrição dos Serviços

1. CAMINHADA E/OU CORRIDA

Este programa, voltado para iniciantes ou pessoas que já praticam caminhada e corrida leve, tem como objetivo que o usuário consiga correr 5Km com muita tranquilidade e de maneira bem didática ao final dos **15 programas (152 aulas)**.

A CDF fará uma indicação de treino para o usuário de acordo com as respostas em seu questionário, desta maneira o treinamento será adequado ao perfil de cada pessoa. As informações dos treinos permitem que o mesmo seja realizado tanto ao ar livre como em esteira.

O usuário terá acesso a um atendimento especializado com **professores de Educação Física via telefone ou e-mail**, caso tenha dúvidas durante a utilização.

2. CONDICIONAMENTO FÍSICO

Este programa de condicionamento físico foi elaborado para o usuário treinar em sua casa, iniciando o módulo sem equipamento. Conforme a evolução do usuário no programa ele irá utilizar um elástico exercitador e também poderá utilizar caneleiras como sobrepeso. (Metodologia de treinamento funcional).

Este **programa contém 72 treinos (720 aulas)** distribuídos em diferentes níveis de condicionamento físico: 144 aulas para o nível iniciante , 240 aulas para o nível intermediário e 336 aulas para o nível avançado.

O Usuário terá acesso a um atendimento especializado com **professores de Educação Física via telefone ou e-mail**, caso tenha dúvidas durante a utilização.

3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Neste programa o usuário poderá fazer as anotações diárias dos alimentos que consumiu e acompanhar a quantidade de calorias total por dia ou por refeição, utilizando nossa base de dados de alimentos com 10.000 itens.

Além do diário para acompanhamento de sua alimentação, ele terá acesso a sugestões de cardápios elaborados para atender ao consumo calórico diário mais adequado a cada perfil.

O Usuário terá acesso a um atendimento especializado com nutricionistas via telefone ou e-mail, caso tenha dúvidas durante a utilização.

Informações importantes:

Vigência: 24 meses

Licenças: 8 por segurado

Atendimento: 9hs às 18hs (ilimitado) por telefone, chat e email. Usuário pode entrar em contato no horário mencionado sem limite de utilização.

Sistema operacional: IOS e Android

Plataforma de uso: web e aplicativo