

PORQUE É IMPORTANTE MANTER CONSULTAS REGULARES?



Muitos pacientes procuram a nossa clínica por causa de uma dor específica ou de um problema que surge de forma aguda. Felizmente, com o tratamento adequado, esses sintomas melhoram — e é aqui que surge a pergunta: “Se já estou bem, porquê continuar a vir?”

A verdade é que o corpo humano está em constante adaptação. As nossas rotinas diárias, o stress, o trabalho, a postura, o sono ou até pequenas tensões acumuladas influenciam diretamente o nosso equilíbrio físico e energético. Mesmo quando a dor desaparece, as causas que deram origem ao problema podem manter-se ativas.



Prevenir é sempre melhor do que tratar

Consultas regulares permitem detetar desequilíbrios antes de se transformarem em dor ou lesão. Um tratamento preventivo mantém o corpo alinhado, reduz tensões e evita recidivas.

Manutenção do bem-estar geral

A osteopatia, a massagem terapêutica e a medicina chinesa trabalham não só o tratamento da dor, mas também a circulação, a mobilidade, o sistema nervoso e o equilíbrio energético. Sessões periódicas ajudam a melhorar o sono, o humor, a energia e a qualidade de vida.



Corpo e mente sob menos stress

Vivemos num ritmo acelerado. Tratamentos regulares são uma forma eficaz de ajudar o corpo a lidar com o stress acumulado e fortalecer a sua capacidade de recuperação natural.

Promove saúde a longo prazo

Quer pratique desporto, trabalhe muitas horas ao computador, ou simplesmente queira sentir-se melhor no dia-a-dia, a manutenção terapêutica permite funções corporais mais eficientes e sem limitações.

Recomenda-se, na maioria dos casos, uma consulta de manutenção a cada 4-8 semanas





Cuidar de si é um compromisso contínuo

Não espere que a dor regresse para se voltar a tratar. Estamos aqui para o ajudar a manter o corpo leve, solto e equilibrado — sempre.



 924 318 910

 www.almalternativa.com

 info@almalternativa.com