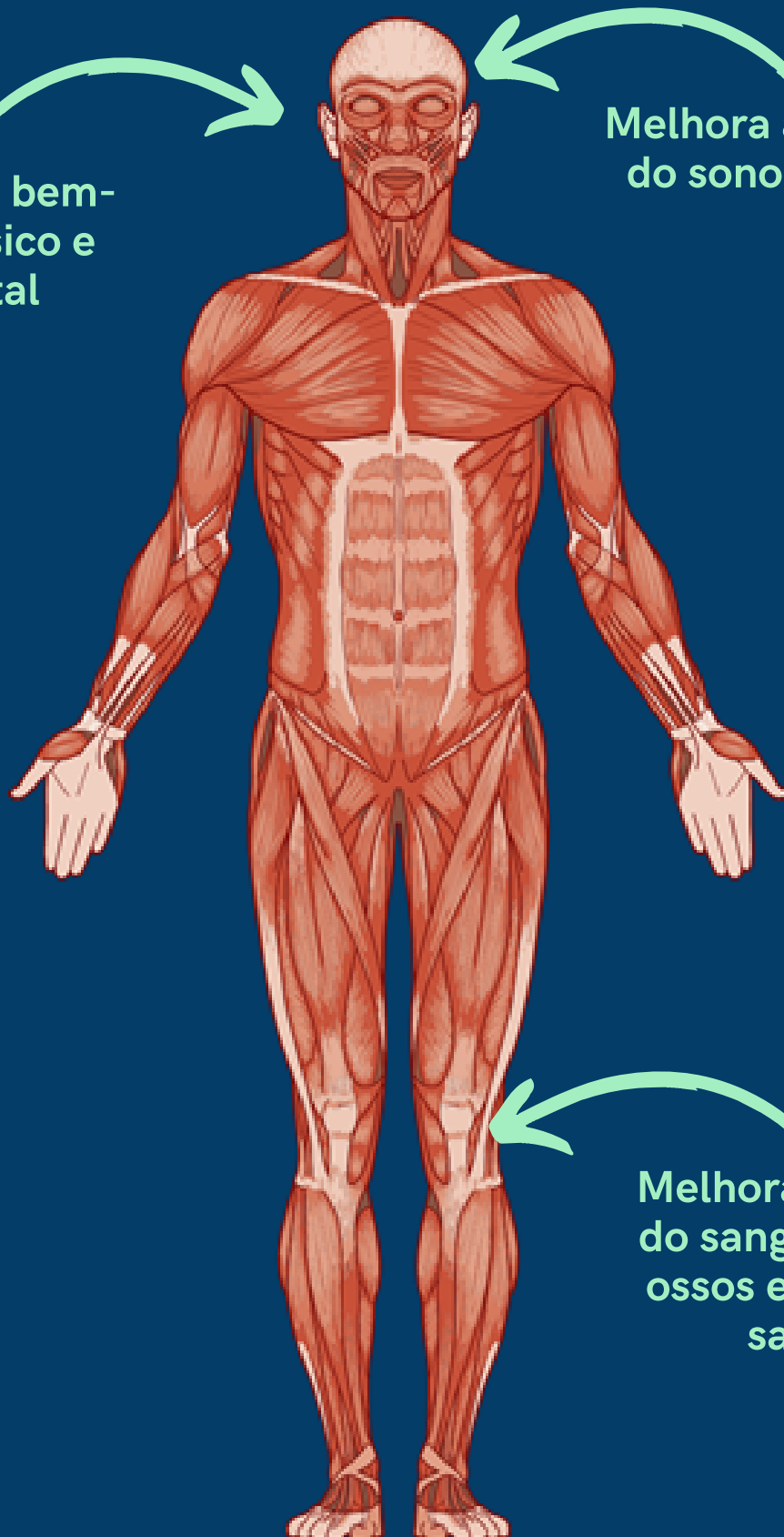


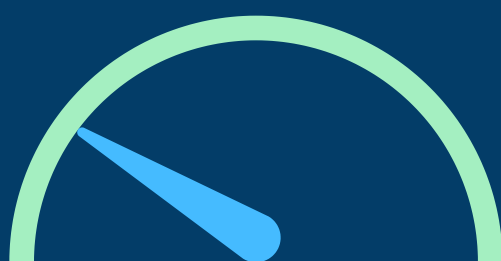
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Promove bem-
estar físico e
mental

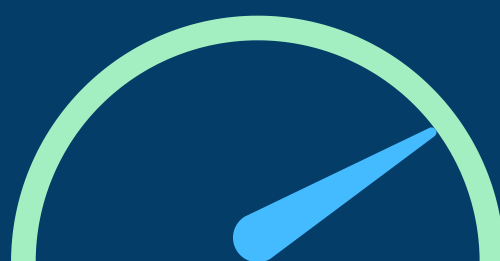
Melhora a qualidade
do sono e repouso



Melhora a circulação
do sangue e mantém
ossos e articulações
saudáveis



Reduz os sinais de ansiedade
Diminui o risco de Doenças
Reduz a tendência à
depressão
Alivia o Stresse
Combate o excesso de peso



Aumenta a força muscular
Melhora a concentração
Melhora a auto-estima
Aumenta a disposição no dia
a dia
Melhora o humor