

CONHEÇA O REMÉDIO QUE QUEREM ESCONDER DE VOCÊ!

**Especialistas
revelam método
milagroso para uma
saúde impecável!**



Benefícios

Fortalecimento de ossos e músculos | Aumento da imunidade | Combate ao estresse | Melhora da autoestima e da qualidade do sono | Redução de riscos de hipertensão, AVCs e doenças cardíacas | Controle do peso, do colesterol e da diabetes | Combate ao tabagismo, alcoolismo e outras drogas.

E o segredo é...

Praticar exercícios físicos regularmente!

Não era a resposta que você esperava, a gente sabe. Mas, na maratona da saúde, não existe atalho. Pratique 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 min por dia), ou 75 minutos¹ mais intensos (cerca de 10 min por dia).

Não sabe por onde começar? **Confira essas dicas e não pare mais:**



Comece devagar

Se é pra criar um hábito, não adianta se lesionar logo de cara.

Opte por atividades ao ar livre

Priorize a prática em praias, parques, praças... O prazer do contato com a natureza ajuda no estímulo.

Se conseguir ficar perto de casa, melhor ainda

No começo, tudo joga contra. Facilite a logística para garantir a manutenção do hábito.

Exercite-se entre amigos

Procure por atividades coletivas, inclusive dentro de seu círculo de amizade, e use isso como estímulo.



¹ valores recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

