

O TRÂNSITO QUE Consume



O excesso de trânsito é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Que tal parar o carro mais longe do trabalho, ir de transporte público – o que te obriga a caminhar – ou trocar o volante pela bicicleta?

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

**Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.**

A PESSOA QUE NÃO SUPORTAVA O

frio & o calor



O fato de estar muito quente ou muito frio é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Você vai ao trabalho com chuva, calor ou frio, não vai? Por que com o exercício tem que ser diferente? Ele é um compromisso seu com o seu corpo.

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

**Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.**

D'OR CONSULTORIA
SEGUROS E BENEFÍCIOS

O TEMPO
QUE ACABAVA

Rápido demais



AS 7 PREGUIÇAS CAPITAIS

A falta de tempo é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Você já parou para pensar que com a atividade física você vai, na verdade, ganhar tempo? Afinal, a tendência é que você acabe vivendo mais, não é mesmo?

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.

O FUNCIONÁRIO
MAIS
Dedicado
DO MÊS



O excesso de trabalho é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Mas você já parou para pensar que com simples atitudes como levantar de hora em hora para buscar um copo d'água, você já aumenta sua frequência cardíaca e queima mais calorias do que se estivesse parado? Ginástica laboral é outra boa opção.

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia.
Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

.....

**Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.**

.....

QUANDO EU
TINHA SUA

Idade



O fator idade é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Mas quem foi que disse que tem idade para fazer exercício? Há várias modalidades apropriadas para as diversas faixas etárias. Até podar as plantas de casa é um bom motivo para colocar o corpo em movimento.

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

**Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.**

D'OR CONSULTORIA
SEGUROS E BENEFÍCIOS

GUGU Dadá



“Tenho que ficar em casa com meus filhos”. Essa é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Mas você sabia que crianças com pais sedentários têm grandes chances de adquirir o mesmo estilo de vida? Então que tal levá-las ao parque? Todos sairão ganhando e ficarão ainda mais próximos!

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

**Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.**

SEM Dinheiros



A falta de dinheiro é apenas uma das 7 principais desculpas usadas quando nossa intenção é evitar a fadiga (leia-se evitar a prática de qualquer atividade física).

Mas quem foi que disse que precisa pagar para caminhar nas vias públicas ou dar uma volta de bicicleta no parque? A corrida de rua também está cada vez mais na moda.

Não são necessárias várias horas de atividade física ao dia. Livre-se da preguiça. Ou ela ficará para sempre em você.

Confira a campanha completa.
Siga a D'Or Consultoria no Facebook.