

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividades físicas regulares

Ajuda a manter a saúde do coração regulando a pressão, reduzindo o risco de infarto e AVC.





Ajuda a controlar o peso, o colesterol, a glicemia, a ansiedade e a depressão. ♡



Ajuda a fortalecer os ossos, a imunidade, melhorar a memória, a postura a flexibilidade e a autoestima. ♡



15min diários bastam pra começarem os benefícios! ♡

Vamos nos mexer?? ♡

