

---

# **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

---

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde. Entre eles podemos destacar a melhoria da condição física. O fortalecimento muscular a redução do stress e o aumento da autoestima.

- ✓ Melhoria da saúde cardiovascular.
- ✓ Redução do risco de doenças crônicas.
- ✓ Aumento da flexibilidade e mobilidade.
- ✓ Maior sensação de bem-estar.

