

Beneficios da atividade fisica



A pratica 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 para a saúde cardiovascular.
* Redução do risco de doenças crônicas.
* Aumento da flexibilidade e mobilidade.
* Maior sensação de bem-estar.



[Esta Foto](https://augustobene.com/importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude/) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)