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 crónicas.
* Aumento de flexibilidade e mobilidade.
* Maior sensação de bem-estar.

