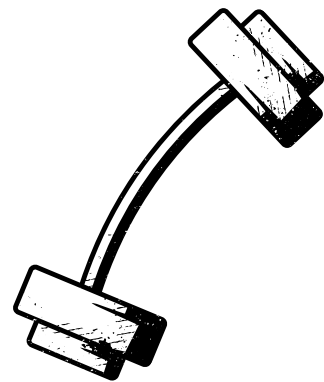
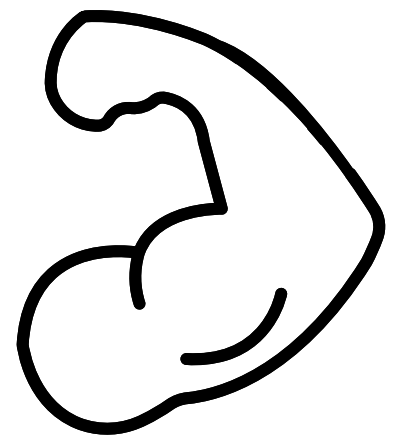


BE HEALTHY

**PLATAFORMA
DE INCENTIVO**





PROBLEMAS

1

FALTA DE MOTIVAÇÃO

3

**FALTA DE UM
PARCEIRO DE TREINO**

2

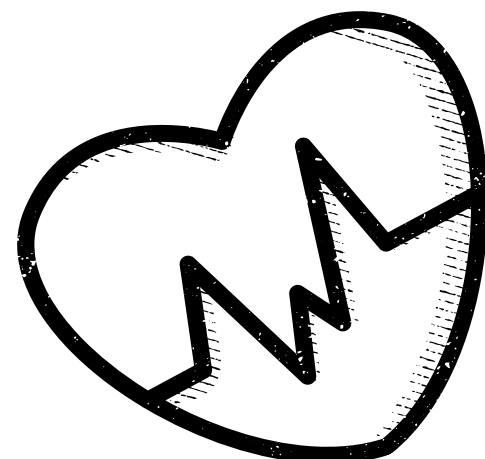
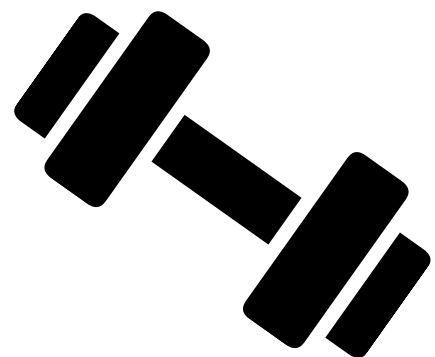
**INSEGURANÇA COM
O PRÓPRIO CORPO**

4

**DEMORA PARA TER
RESULTADOS**

5

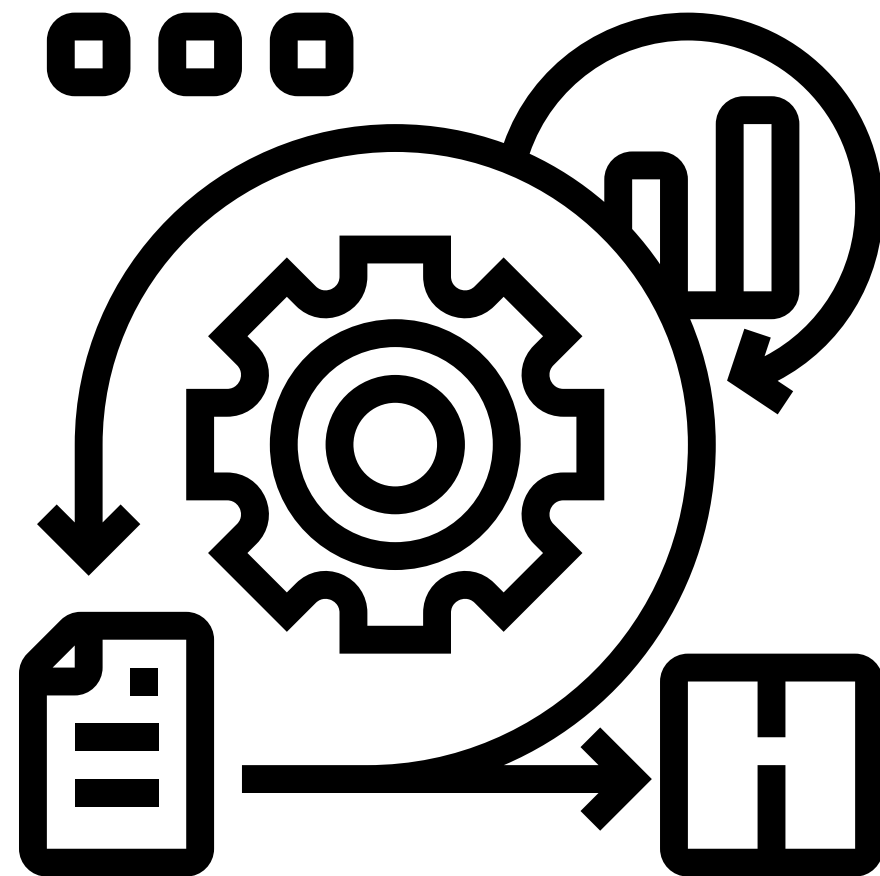
ROTINA CONTURBADA



SOLUÇÕES

- ✓ Criação de um fórum, para os usuários interagirem e se ajudarem em problemas relacionados a prática de exercícios e falta de motivação.
- ✓ Aba informativa que trata a respeito de diferentes tipos de exercícios físicos e seus benefícios para a saúde e bem-estar.
- ✓ Seção destinada a abordar conceitos de saúde para melhoria da qualidade de vida do usuário.

METODOLOGIA



- BOOTSTRAP
- VISUALSTUDIO
- MARVEL
- CANVA
- HTML, CSS, JS
- DISCORD
- GIT E GITHUB

ABA INFORMATIVA



Práticas Físicas



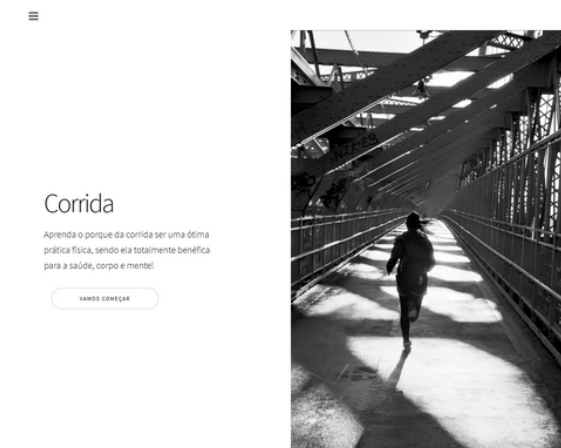
Futebol

O futebol é uma das melhores formas de se exercitar e se divertir ao mesmo tempo. E não é só isso, o futebol é um treino completo! Pensa comigo: durante uma partida, você está constantemente em movimento, o que faz o seu condicionamento físico melhorar consideravelmente. Além disso, o futebol trabalha todos os grupos musculares, fortalecendo pernas, abdômen e até mesmo os braços. Agora, vamos falar do coração. O futebol é um exercício aeróbico de alta intensidade, o que significa que faz o seu coração bater mais rápido. Essa atividade cardiorrespiratória...

[Ler mais](#)

Corrida

A corrida é um pratica fisica muito benefica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

[Ler mais](#)

Corrida

Aprenda o porque da corrida ser uma ótima prática física, sendo ela totalmente benéfica para a saúde, corpo e mente!

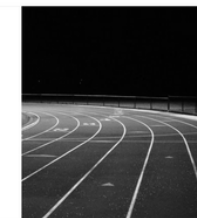
[saiba mais](#)

Benefícios para o corpo

A corrida é uma prática física repleta de benefícios para o corpo. Ela fortalece os músculos das pernas, tonificando os quadriceps, panturrilhas e glúteos. Além disso, a corrida é uma excelente atividade para controlar o peso, pois é um exercício aeróbico de alto gasto energético. Ao queimar calorias, contribui para manter um peso saudável e reduzir o acúmulo de gordura corporal. Outro benefício significativo da corrida é a melhora da saúde cardiovascular. Ao correr regularmente, o coração é fortalecido, aumentando sua eficiência na circulação sanguínea. Isso resulta em uma melhor saúde cardiovascular e diminui o risco de doenças cardiovasculares mais sérias. Com esses benefícios, a corrida se torna uma prática física altamente vantajosa para o corpo e a saúde de forma geral.

Benefícios para a saúde

A corrida vai além dos benefícios físicos, trazendo vantagens significativas para a saúde. Ao praticar corrida regularmente, você melhora sua capacidade respiratória e cardiovascular, o que resulta em uma maior resistência física para enfrentar as atividades do dia a dia com mais disposição. Além disso, a corrida fortalece o sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente a infecções e doenças. Isso significa que você se mantém mais saudável e protegido. Outra grande vantagem da corrida é a redução do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e certos tipos de câncer. Ao manter-se ativo, você está fazendo um investimento na sua saúde a longo prazo, garantindo uma melhor qualidade de vida e prevenindo problemas de saúde.



Benefícios para o bem estar mental

A corrida oferece, também, benefícios para o bem-estar mental. Quando você corre, seu corpo libera substâncias químicas responsáveis pela sensação de bem-estar, o que ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, a prática da corrida estimula a produção de hormônios, como a serotonina, que contribuem para melhorar o humor e proporcionar uma sensação de felicidade. Esses efeitos positivos da corrida no estado de espírito ajudam a aliviar as tensões do dia a dia e a promover uma mente mais tranquila e equilibrada. Além do alívio do estresse e da melhora do humor, a corrida também pode ter um impacto positivo na autoestima. Ao estabelecer metas e superar desafios na corrida, você pode sentir um aumento na autoestima e na confiança em si mesmo. A sensação de conquista e a percepção positiva de si mesmo contribuem para elevar a autoestima, tornando-se um benefício adicional dessa prática esportiva. Então, calce seus tênis, sinta o vento no rosto e comece a desfrutar de todos esses benefícios que a corrida tem a oferecer! Seu corpo e sua saúde vão agradecer!

Facilidades

A corrida é uma prática de exercício físico que se destaca pela sua facilidade de execução. Diferentemente de outros esportes que requerem equipamentos ou locais específicos, a corrida pode ser realizada em qualquer lugar, a qualquer momento. Tudo o que você precisa é de um par de tênis confortáveis e disposição para sair de casa. Seja na rua, no parque ou até mesmo na esteira, a corrida oferece a liberdade de adaptação ao seu próprio ritmo e ambiente. Essa acessibilidade torna a corrida uma excelente opção para quem busca uma atividade física prática, sem muitas complicações, permitindo que você aproveite os benefícios do exercício de forma simples e conveniente.

ARQUIVO

[Fórum](#)[Artigos](#)[Colaboradores](#)[Conta](#)

Escolha seu Arquivo aqui:

Arquivos Compartilhados:

Exemplo1.docx

Exemplo2.docx

MURAL

[Fórum](#)[Artigos](#)[Colaboradores](#)[Conta](#)[Perfil](#)

Formulário do Profissional

Nome:

Área de atuação:

Localização:

Descrição:

Alt Academia

Rua Francisco Deslandes 379 | Academia

Academia de bairro

exemplo

|

vazio

criação de conta



[Fórum](#) [Artigos](#) [Colaboradores](#) [Conta](#)



Perfil

Crie sua conta



Usuário

Seja um usuário BeHealthy e aprenda sobre os diversos benefícios das praticas esportivas para o bem estar fisico e mental, e participe do fórum para interagir com outros usuários e tirar suas dúvidas sobre o mundo fit!

[Criar conta →](#)



Colaborador

Se torne um colaborador BeHealthy e ajude usuarios com suas duvidas sobre as diferentes praticas esportivas e se promova para ganhar um publico que busca a melhora em sua saude fisica e mental!

[Criar conta →](#)

FÓRUM



Forum

Pesquisar Perguntas

Palavra-chave:

Pesquisar

Enviar Pergunta

Nome de Usuário:

Pergunta:

Enviar

Perguntas

Caio

Qual o melhor treino de perna?

Likes: 6

Like

Responder

Deletar

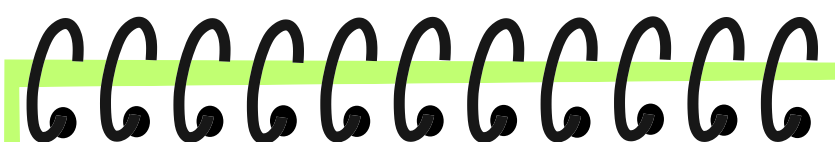
Respostas

Joao

Principalmente Leg Press



EQUIPE



- **Caio De Castro
Notini**
- **Felipe Teixeira
Rios Bronzo**
- **Luiz Felipe Rosa
De Moura**
- **Thiago Barroso**