\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Benefício da Atividade física

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefício 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 da flexibilidade e mobilidade.
* Maior sensação de bem-estar.

