*Health Fit*

**Integrantes: Ra:**

* Samuel Mariano 01222124

São Paulo

2022

Sumário

[1 CONTEXTO DO NEGÓCIO 2](#_Toc116840695)

[2 OBJETIVO DO PROJETO 3](#_Toc116840696)

[3 JUSTIFICATIVA 3](#_Toc116840697)

***Health Fit***

# 1 CONTEXTO DO NEGÓCIO

Sabemos que começar um projeto de vida saudável é uma tarefa difícil, mas não é impossível. Com pequenos ajustes na rotina é possível se livrar de alguns hábitos ruins, e conseguir resultados positivos.

O conceito que envolve a palavra “estilo de vida” é muito amplo, inclui vários aspectos de vida, sendo que cada um desses aspectos influenciam a saúde individual da pessoa. Os aspectos estão em todas as áreas: física, mental, espiritual e social.

# 2 OBJETIVO DO PROJETO

Ajudar pessoas a dar os primeiros passos para ter uma vida mais saudável!

# 3 JUSTIFICATIVA

#### **E porque é importante ter um estilo de vida saudável?**

Porque um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma e a mente alerta. Ajuda também a proteger de doenças, além de ajudar a impedir que as doenças crônicas piorem.

Isso é importante porque a medida que envelhecemos surgem alterações nos músculos e nas articulações que trazem um declínio na força física.

Hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos quando ainda jovens, e mantidos durante toda a vida adulta até a idade madura. Algumas consequências ao negligenciarmos manter esses hábitos saudáveis são:

* Doenças cardíacas
* Câncer
* Derrame cerebral
* Acidentes
* Doenças pulmonar crônicas

#### A importância da atividade física

A necessidade de praticar uma atividade física de uma forma regular, sem exageros é importante para mantermos o organismo em harmonia.

Para iniciar uma atividade física com segurança, consulte primeiramente um médico para que ele avalie suas condições físicas e ateste direcionando assim para quais atividades seriam mais recomendadas ao seu perfil.

#### **A importância de uma alimentação saudável**

A obesidade é a maior causa de mortes e de doenças em todo o mundo. Doenças como: hipertensão arterial, doenças cardíacas, derrame cerebral, diabetes, alguns tipos de câncer. Para evitar a obesidade é necessário realizar refeições balanceadas, com bastante cálcio – o cálcio com os exercícios ajuda a prevenir a osteoporose.

Uma boa dieta é aquela que combina frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, gorduras saudáveis