**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 da saúde cardiovascular.
* Redução do risco de doenças cronicas
* Aumento da flexibilidade e mobilidade
* Maior sensação de bem-estar

