





# OBJETIVO

- **Fornecer conteúdo informativo**
- **Bem-Estar**
- **Dicas de treinamento**
- **Aprendizado**
- **Autoconhecimento**



# JUSTIFICATIVA

**1** **Impacto positivo na saúde e do bem estar**

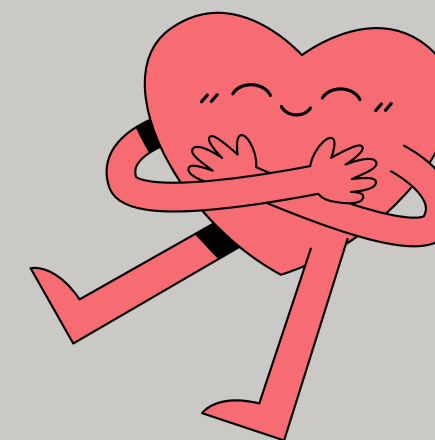
**2** **Contribuição para conscientização sobre a importância da atividade física.**

**3** **Vínculo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU**

**4** **Proporciona um ambiente de aprendizado contínuo.**

# SOBRE MIM

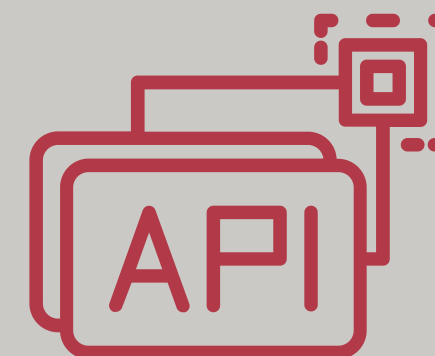
## Linha da Vida



**A prática de exercícios não apenas melhorou minha condição física, mas também promoveu um equilíbrio entre mente, corpo. Sentir-me bem comigo mesmo não se restringe somente ao aspecto físico; cuidar da mente e do corpo permitiu que encontrasse uma harmonia interior que cuide de todo bem-estar.**

# MAIOR DIFICULDADE

**Aplicação da API**



**Conciliação do tempo**



# MAIOR SUPERAÇÃO

**1**     **Adaptabilidade**

**2**     **Foco**

**3**     **Determinação**

**4**     **Autoconfiança**

# AGRADECIMENTO

**Mãe,  
Pai,  
Professores,  
Monitores e  
Amigos**







**OBRIKADA!**

**Maria Eduarda Guardiã - 1 ADSA**