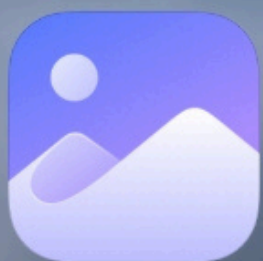


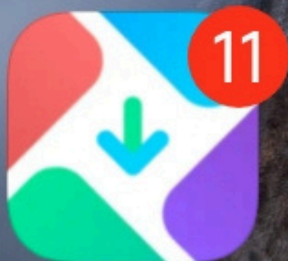


Crie Hábitos 1min

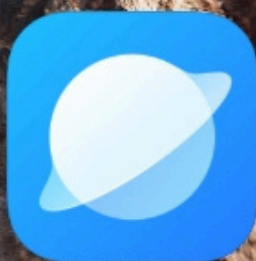
Olá, você já fez atividade física hoje?



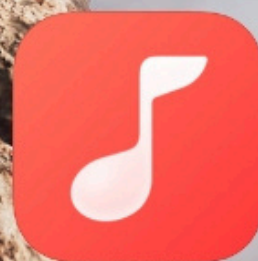
Galeria



App Mall



Navegad...



Música



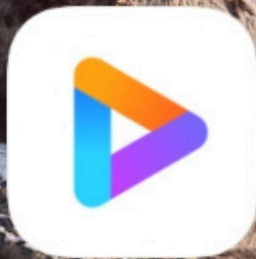
Google



Play Store



Temas



Mi Vídeo



Centro d...



Segurança



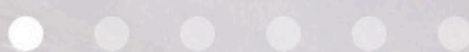
Configur...



Telefone



Crie H...



Crie Hábitos



By Equipe 2

Olá, Insira seu nome abaixo



Nome:

Entrar

Olá, Insira seu nome abaixo



Fulano

Seus Hábitos



- Seg

30
- Ter

01
- Qua

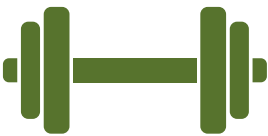





02
- Qui

03
- Sex

04
- Sáb

05
- Dom

06

	<u>Atividade física</u>	
Passear com bob meu cachorro		
	<u>Yoga</u>	
<div></div>		

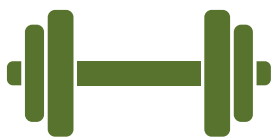


Fulano

Seus Hábitos



- Seg30
- Ter01
- Qua02
- Qui03
- Sex04
- Sáb05
- Dom06



Atividade
física



Passear com bob meu
cachorro



Yoga



Leitura



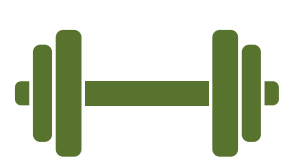


Fulano

Seus Hábitos



- Seg30
- Ter01
- Qua02
- Qui03
- Sex04
- Sáb05
- Dom06



Atividade
física



Passear com bob meu
cachorro



Yoga



Leitura





Fulano

Seus Hábitos



Seg
30

Ter
01

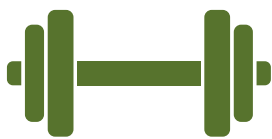
Qua
02

Qui
03

Sex
04

Sáb
05

Dom
06



Atividade
física



Passear com Bob meu
cachorro



Yoga





Fulano

Se



Menu

Seg

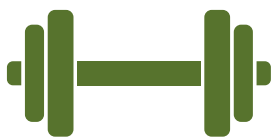
30

Ter

01



Benefícios de bons
hábitos



Acção Física

Passear com o cão
cachorro



Yoga

Benefícios de bons
hábitos



Perfil



Fulano 

Salvar



Atividade física

Fazer 2 horas de musculação



Junho



Dom 01	Seg 02	Ter 03	Qua 04	Qui 05	Sex 06	Sáb 07
Dom 08	Seg 09	Ter 10	Qua 11	Qui 12	Sex 13	Sáb 14
Dom 15	Seg 16	Ter 17	Qua 18	Qui 19	Sex 20	Sáb 21
Dom 22	Seg 23	Ter 24	Qua 25	Qui 26	Sex 27	Sáb 28
Dom 29	Seg 30					



Maior sequência
atual:
5



Total de dias:
25



Compartilhar



Atividade física

Fazer 2 horas de musculação



Julho



		Ter 01	Qua 02	Qui 03	Sex 04	Sáb 05
Dom 06	Seg 07	Ter 08	Qua 09	Qui 10	Sex 13	Sáb 14
Dom 15	Seg 16	Ter 17	Qua 18	Qui 19	Sex 20	Sáb 21
Dom 22	Seg 23	Ter 24	Qua 25	Qui 26	Sex 27	Sáb 28
Dom 29	Seg 30					



Maior sequência
atual:
5



Total de dias:
25



Compartilhar



Criar Hábito

Nome do Hábito

Ex: ir á academia

Ícone



Descrição

Ex: Ir à academia pelo menos 3 vezes na semana.

Lembrete

Desligado



Salvar



Criar Hábito

Nome do Hábito

Leitura

Ícone



Descrição

Ler 10 páginas por dia

Lembrete

Desligado



Salvar



Criar Hábito

Nome do Hábito

Ícone

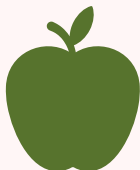
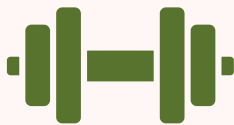
Ex:

Des

Ex
na

Lem

Lic



Salvar

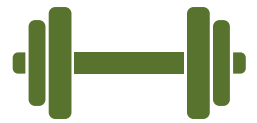


Alterar Hábito

Nome do Hábito

Ex: ir á academia

Ícone



Descrição

Ex: Fazer 2 horas de explicação

Lembrete

Desligado



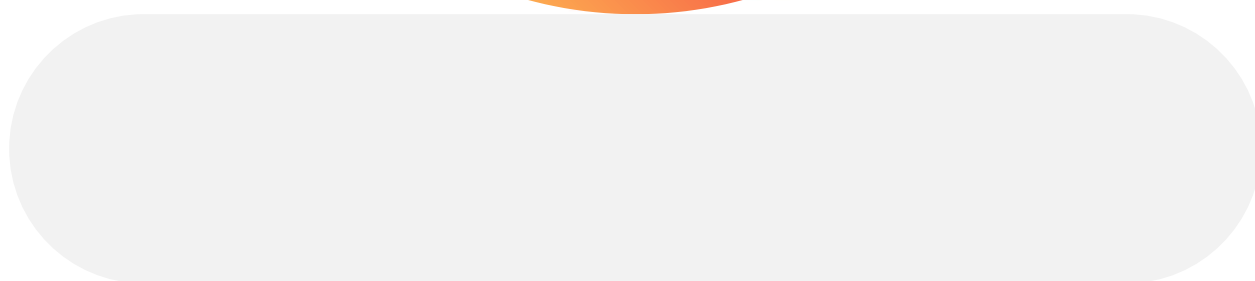
Alterar

Cancelar

Excluir



Compartilhar



• Novas notificações

Continuar

Usar outro perfil

Criar nova conta



Informativo

BENEFÍCIOS *de beber água!*



A água ajuda seu corpo a melhorar o desempenho em várias partes:



2 COPOS AO ACORDAR

ajuda a ativar os órgãos internos;



1 COPO ANTES DA REFEIÇÃO

ajuda na digestão;



1 COPO ANTES DE TOMAR BANHO

ajuda a abaixar a pressão sanguínea;



1 COPO ANTES DE DORMIR

previne AVC e infarto.

Benefícios *Da Atividade Física*

Favorece o Sistema Nervoso Central, responsável pela memória e aprendizagem.



Aumenta a capacidade pulmonar e a resistência respiratório.



Melhora a circulação e a vascularização; controla a pressão arterial e reduz o risco de doenças.



Fortalece os músculos, protege a coluna e evita dor nas costas.



Evita a sobrecarga e tonifica a musculatura





Informativo

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

