

Pod Cast: Saúde em Movimento

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Perca 5 kg em 1 mês!

Redescubra o Prazer de Cuidar de Si Mesmo!

Você sentiu que a pandemia virou sua rotina de cabeça para baixo? O sedentarismo se tornou uma constante? Talvez alguns quilos extras apareceram, e o colesterol deu aquele alerta? **Você não está sozinho!**

Agora é o momento de virar o jogo! Pequenas mudanças podem transformar sua saúde, energia e autoestima. Não importa se você está começando do zero ou se já tentou antes: este guia é feito especialmente para você, que deseja retomar o controle do seu corpo e mente.

Imagine-se mais leve, saudável e disposto:

- Movendo-se com facilidade, sem o cansaço do dia a dia.
- Sentindo-se confiante ao ver os resultados no espelho.
- E, o mais importante, com saúde em dia para aproveitar a vida com quem você ama!

A boa notícia? Tudo isso está ao seu alcance. Não é preciso passar horas na academia ou fazer mudanças radicais. Aqui, você encontrará exercícios simples e eficazes, pensados para quem quer começar no próprio ritmo e criar uma rotina saudável para a vida toda.

Vamos juntos nessa? Dê o primeiro passo! Seu corpo, sua saúde e sua felicidade agradecem. 😊

Focaremos em uma rotina para perda de peso, combinando exercícios cardiovasculares, funcionais e de fortalecimento. Isso vai ajudar a queimar calorias, melhorar o condicionamento físico e acelerar o metabolismo.

⚠️**Aviso Importante:** Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios, consulte seu médico ou profissional de saúde, especialmente para avaliar possíveis limitações ou condições específicas, como colesterol alto, por exemplo.

O conteúdo é focado em exercícios cardiovasculares, funcionais e yoga, com intensidade moderada e progressiva, adaptados ao seu perfil.

Bora começar? Você pode seguir o passo a passo dos exercícios no e-book Saúde em Movimento da autora Ilma Araújo que foi criado com conteúdos extraídos da IA. Neste e-book tem a sequência de 4 exercícios para sendo 1 para cada dia da semana e que você pode repeti-los por 4 semanas. E o resultado? É aquele tão sonhado objetivo: ao final de 1 mês você poderá perder até 5 kg. Vamos lá? Com foco e fé e você atingirá seu objetivo. Eu vou fazer! E você?

Obrigada por ter lido até aqui!

Sobre este e-book:

Surgiu da recomendação em aula da DIO no Bootcamp:

*CAIXA - IA Generativa com Microsoft Copilot assistida em
dezembro de 2024.*

No ChatGPT:

Foram realizadas as pesquisas,

Extraído o conteúdo e

Extraído a imagem da pag 2

No Microsoft Copilot

Foram criadas as demais imagens

Autora: Ilma Araújo

*Pod Cast: [https://github.com/ilma2025/-Criando-um-Podcast-
com-IAs-Generativas.git](https://github.com/ilma2025/-Criando-um-Podcast-com-IAs-Generativas.git)*