

# ATA DE REUNIÃO

**Empresa:**

**Local:**

**Data:**

**Participantes:**

**Representantes :**

**Representantes Contabilidade:** Eli, Cataryna e William

---

## caso 1

### **Título: Benefícios da Prática de Exercícios Físicos**

A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Abaixo estão alguns dos principais pontos positivos:

#### **1. Melhoria da Saúde Cardiovascular**

- Fortalece o coração e melhora a circulação sanguínea.
- Reduz o risco de doenças cardíacas, como infarto e hipertensão.

#### **1. Controle do Peso Corporal**

- Ajuda a queimar calorias e manter o peso ideal.
- Combate a obesidade e promove a perda de gordura.

#### **1. Fortalecimento Muscular e Ósseo**

- Aumenta a massa muscular e a densidade óssea.
- Previne doenças como osteoporose e sarcopenia.

#### **1. Melhoria da Saúde Mental**

- Reduz o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão.
- Libera endorfinas, promovendo sensação de bem-estar.

#### **1. Aumento da Energia e Disposição**

- Melhora a qualidade do sono e a disposição para atividades diárias.
- Eleva os níveis de energia e reduz a fadiga.

### **Dicas para Começar:**

1. Escolha uma atividade que você goste, como caminhada, natação ou dança.
2. Estabeleça metas realistas e aumente a intensidade gradualmente.
3. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

´p´p

´p´p

**DP**

**CONTABIL**