# ATA DE REUNIÃO

Empresa:

Local:

Data:

PARTICIPANTES:

Representantes :

Representantes Contabilidade: Eli, Cataryna e William

## FISCAL

### 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:

Melhoria da Saúde CardiovascularFortalece o coração e melhora a circulação sanguínea.Reduz o risco de doenças cardíacas, como infarto e hipertensão.Controle do Pe﻿so CorporalAjuda a queimar calorias e manter o peso ideal.Combate a obesidade e promove a perda de gordura.Fortalecimento Muscular e ÓsseoAumenta a massa muscular e a densidade óssea.Previne doenças como osteoporose e sarcopenia.Melhoria da Saúde MentalReduz o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão.Libera endorfinas, promovendo sensação de bem-estar.Aumento da Energia e DisposiçãoMelhora a qualidade do sono e a disposição para atividades diárias.Eleva os níveis de energia e reduz a fadiga.Dicas para Começar:

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

### ´p´p

´p´p

## DP

## CONTABIL

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Contabilidade**