

indicações que abordam o tema da saúde e musculação:



Filmes:

1. "Rocky" (1976) - Dirigido por John G. Avildsen, retrata a jornada de um lutador de boxe e sua busca pela superação física e mental.
2. "Pumping Iron" (1977) - Um documentário clássico que segue os bastidores do mundo do fisiculturismo e acompanha a preparação para o Mr. Olympia.
3. "The Game Changers" (2018) - Documentário que explora os benefícios de uma dieta baseada em plantas para o desempenho atlético.

Séries:

4. "Ozark" - Uma série de suspense que segue a vida de um consultor financeiro que precisa lavar dinheiro para um cartel e enfrenta desafios físicos e mentais.
1. "Spartacus" - Uma série de TV que retrata a vida do lendário gladiador e mostra o treinamento intenso e a busca pela força e sobrevivência.

Personalidades:

6. Arnold Schwarzenegger - Fisiculturista, ator e político, conhecido por seu papel icônico no mundo do fisiculturismo e sua dedicação à saúde e fitness.
1. Dwayne "The Rock" Johnson - Ex-lutador profissional e ator, famoso por sua força física e estilo de vida saudável.
2. Kayla Itsines - Treinadora australiana conhecida por seu programa de treinamento e exercícios focados na saúde e bem-estar feminino.
3. Joe Rogan - Apresentador de podcast, comediante e entusiasta do fitness, aborda tópicos relacionados à saúde, nutrição e condicionamento físico em seu programa.
4. Jen Selter - Personalidade das redes sociais, conhecida como a "rainha do bumbum", compartilha dicas de treino, saúde e motivação fitness.