

Benefícios da Atividade Física

Mexer o corpo é cuidar de você!



Reduz o estresse e a ansiedade

Movimentar o corpo libera endorfinas, os “hormônios do bem-estar”, que ajudam a relaxar e aliviar a tensão.



Melhora a qualidade do sono

A prática regular ajuda a regular o ciclo do sono, proporcionando noites mais tranquilas e reparadoras.



Aumenta a disposição e energia

A circulação sanguínea melhora e o corpo fica mais preparado para os desafios do dia, inclusive no trabalho.



Fortalece o sistema imunológico

A atividade física moderada estimula as defesas naturais do corpo, ajudando a prevenir doenças.



Melhora o humor e a autoestima

Sentir-se ativo(a) contribui para a autoconfiança e favorece uma visão mais positiva da vida e de si mesmo(a).



Previne doenças crônicas

Ajuda no controle da pressão arterial, glicemia e colesterol, reduzindo riscos de doenças cardíacas, diabetes e obesidade.

Comece leve. Comece por você.



EuSouUnifisa



eusouunifisa.com.br/bem-estar-fisico