



Saúde e bem-estar

Pratique atividades físicas em casa

Fazer exercícios é fundamental para manter a saúde física e mental em tempos de coronavírus. Esse hábito, associado a alimentação saudável, também contribui para:



Que tal praticar exercícios fáceis dentro de casa?

Para te guiar na missão de incluir essa prática no seu dia a dia, o **Saúde em Casa** disponibiliza uma série de conteúdos e videoaulas sobre como fazer atividades físicas dentro de casa.

[Clique na imagem](#) abaixo e venha fazer a aula do Professor Rafael Francisco Pellizzari, educador físico, e confira as dicas de como fortalecer os músculos.



Fique de olho na página e confira todas as novidades do **Saúde em Casa**.

Médico responsável:
José Mário Camelo Nunes -
CRM 63565 SP.