



Saúde e bem-estar

Conheça 8 motivos para meditar e fazer yoga

1. Aumenta a imunidade

2. Controla a pressão arterial

3. Promove condicionamento físico

4. Ajuda a melhorar a memória e a concentração



5. Reduz estresse

6. Controla ansiedade

7. Melhora o ânimo e bom humor

8. Melhora o sono



Agora que você já sabe quais são os benefícios, que tal meditar conosco? O **Saúde em Casa** preparou uma série de vídeos sobre yoga e meditação para você cuidar do bem-estar sem sair de casa.

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

Baixe agora App



www.clinipam.com.br

Redes sociais:

