



Saúde e bem-estar

## Que tal praticar yoga?



As atividades físicas, aliadas à alimentação saudável, são essenciais para manter o bom funcionamento do corpo. Criar uma rotina de exercícios diários contribui para a prevenção de doenças. Mas, se você não consegue se adaptar à ginástica convencional, que tal tentar yoga?

O **Saúde em Casa** disponibiliza videoaulas com exercícios de yoga e meditação para te ajudar a incluir essa prática no seu dia a dia. Neste primeiro vídeo, a professora do GNDI ensina exercícios de respiração, além de movimentos para iniciantes.

**Se prepare e aperte o play!**



Você também receberá todos os dias por e-mail informações e conteúdos sobre dicas de entretenimento, saúde e bem-estar, prevenção e atividades físicas.

Médico responsável:  
José Mário Camelo Nunes -  
CRM 44582 PR.

Baixe agora o APP



[www.clinipam.com.br](http://www.clinipam.com.br)

