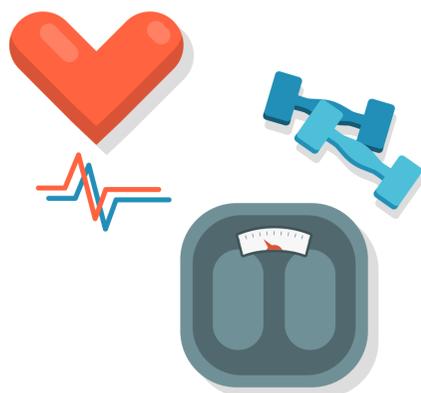




Saúde e bem-estar

## Dica da semana: veja a aula 03 de atividades físicas



Neste tempo em casa, é importante não se esquecer de incluir exercícios físicos no dia a dia para manter a saúde.

Esta semana, o **Saúde em Casa** oferece mais um vídeo de fortalecimento muscular para fazer em casa: utilizando itens que todo mundo tem, você pode se exercitar e garantir o seu bem-estar! O professor Rafael Francisco Pellizzari te mostra como realizar exercícios simples para movimentar o corpo.

**Não esqueça de se alongar e vamos lá!**



Para acompanhar todos os conteúdos, acesse o **Saúde em Casa: Clique aqui.**

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

Baixe agora o APP



www.clinipam.com.br

