

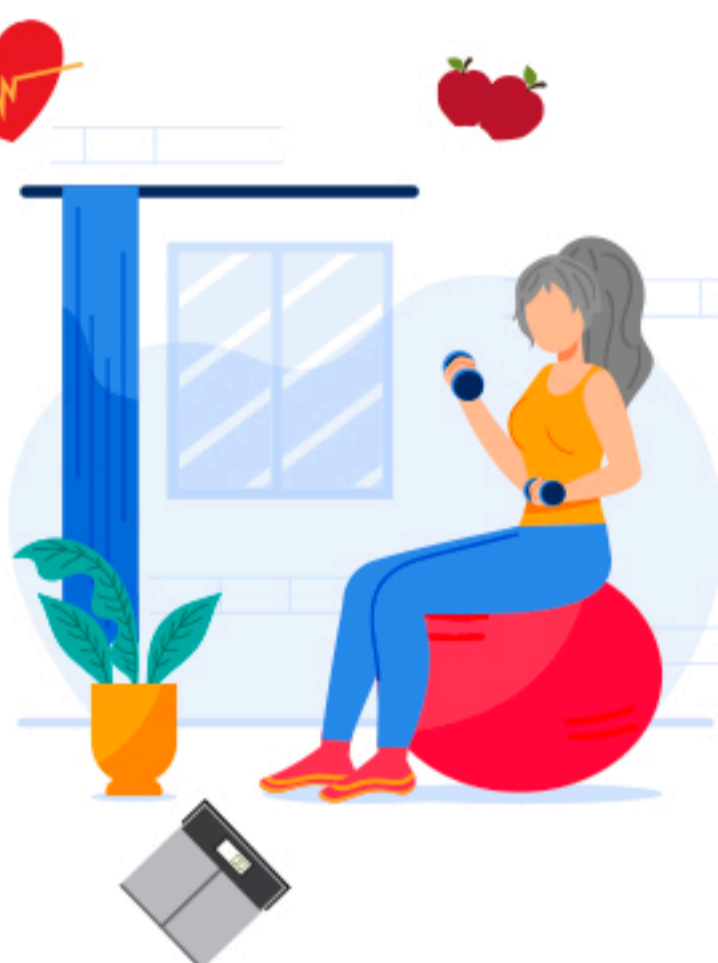


Saúde e bem-estar

## Veja 7 motivos para realizar atividades físicas

Se você ainda não se convenceu de que praticar atividades traz diversos benefícios para a saúde, não tem problema, o **Saúde em Casa** traz 7 motivos:

1. Melhora o equilíbrio
2. Fortalece os ossos
3. Controla o peso corporal
4. Melhora os índices de glicose e colesterol
5. Ajuda a saúde mental
6. Melhora o sono
7. Faz bem para o coração



Agora que você já sabe os benefícios de praticar atividade física, que tal ver a quarta aula de fortalecimento muscular do **Saúde em Casa**? Separe uma cadeira e duas garrafas com água e aperte o play!



Para acompanhar todos os vídeos, se inscreva no nosso **canal do YouTube**

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

Baixe agora o APP



www.clinipam.com.br

