



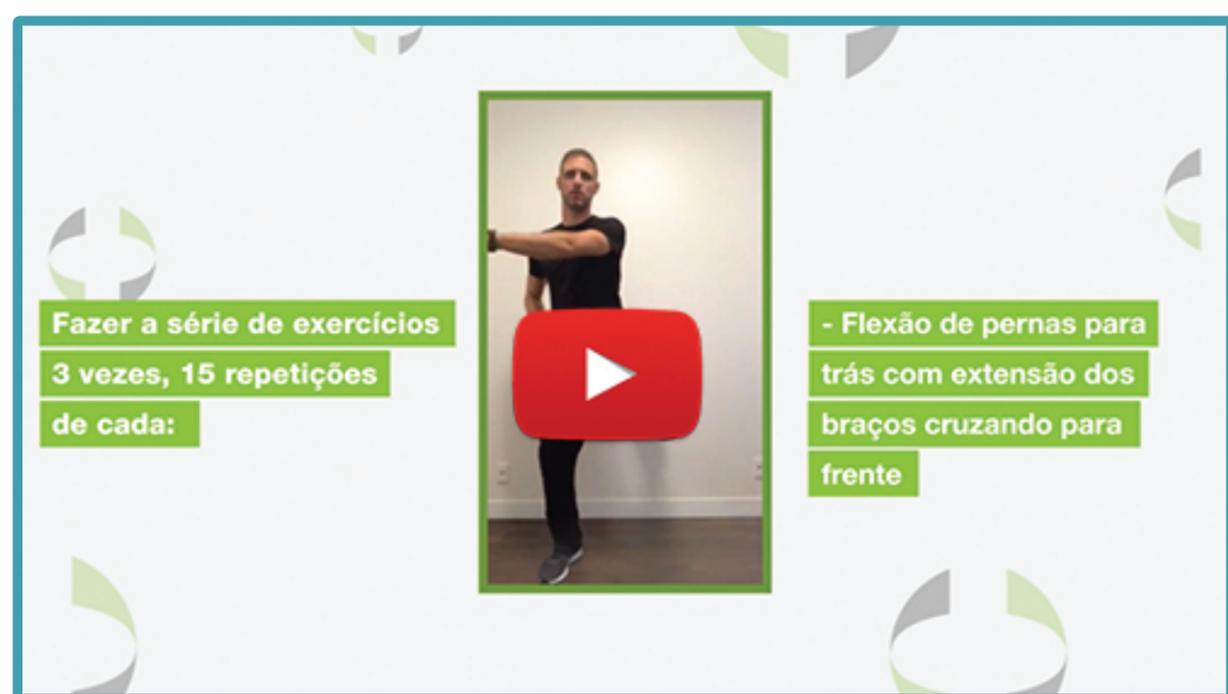
Saúde e bem-estar

Companhia que motiva



Você é daqueles que já sabe o quanto os exercícios físicos fazem bem para a saúde, mas ainda não começou a praticá-los? Isso é bem normal e, às vezes, é preciso aquele empurrãozinho. Que tal chamar algum familiar para se exercitar com você? Além de fazer bem para a saúde de quem você ama, ter um companheiro torna o momento muito mais divertido. Pode ser com alguém que more com você ou por chamada de vídeo. O que importa é se exercitar e ficar em casa!

A aula de fortalecimento muscular do **Saúde em Casa** dessa semana não demanda material. Chame sua família e comece seu treino!



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

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*