



DICAS

- ALIMENTE-SE ANTES DE SUA AULA;
- BEBA BASTANTE LÍQUIDO;
- ALONGUE-SE ANTES E DEPOIS DE CADA ATIVIDADE;
- NUNCA DESISTA, SAIA DA ZONA DE CONFORTO, FAÇA DO EXERCÍCIO FÍSICO UM HÁBITO;
- EXERCÍCIOS FÍSICOS REDUZEM O APETITE, ACELERAM O METABOLISMO E AUMENTAM A AUTOESTIMA E O BEM ESTAR;
- TRACE METAS PARA ATINGIR SEUS OBJETIVOS;
- PROCURE ESTÍMULOS.

DEDIQUE-SE, FAÇA ATIVIDADE FÍSICA E VIVA MAIS FELIZ!