



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!