

Exercício:

o

anti-idade!

4

Segredos de Bem-estar

Os nossos corpos foram criados para se moverem. Enquanto uma vida sedentária aumenta o risco de muitas doenças, o exercício regular é uma boa forma de

melhorar a saúde e a longevidade. O exercício pode beneficiá-lo grandemente! O exercício regular aumenta a força muscular, melhora a circulação sanguínea e aumenta o nosso nível de energia. Estimula o humor e reduz a depressão. Subir escadas, jardinar ou brincar ativamente com as crianças são formas de ser fisicamente ativo. Mas para reforçar a sua saúde deve fazer exercício regular como

nadar, correr, andar de bicicleta ou simplesmente fazer marcha. Caminhar é uma atividade muito boa para ficar em forma e desfrutar da natureza. Pode fazê-lo em qualquer lugar, em qualquer altura e em qualquer idade 🍷

Pode começar hoje !



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

150 ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUEROVIVERMAIS



www.secretsofwellness.org