

# ANDE. CORRA. PEDALE.

## MOVA-SE RUMO À QUALIDADE DE VIDA!

A inatividade física está relacionada a:

- 22% dos casos de doenças do coração
- até 16% dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto

Benefícios para quem pratica atividade física:

- Melhora a qualidade do sono
- Aumenta a tolerância ao estresse
- Facilita o controle do apetite e, conseqüentemente, a perda de peso
- Diminui os sintomas depressivos e ansiosos
- Diminui a frequência de gripes, resfriados e infecções respiratórias
- Reduz o risco de osteoporose, diabetes e câncer
- Fortalece os músculos e os ossos
- Melhora a frequência dos batimentos cardíacos, a circulação sanguínea e evita doenças cardiovasculares



Participe conosco do combate ao sedentarismo!

