

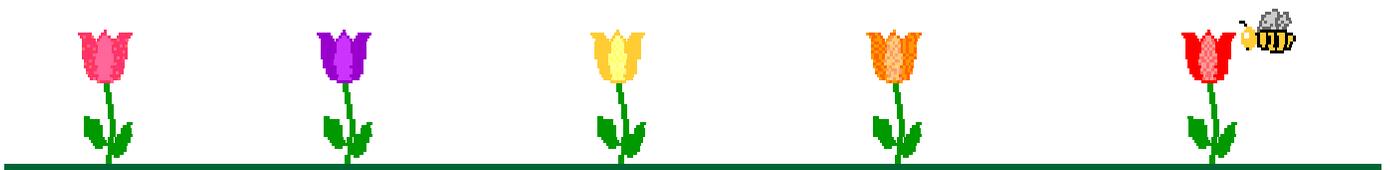
## Prezados Associados, Dependentes e Colaboradores.

Se você ainda não está convencido de que a prática de atividades físicas pode combater o aparecimento de muitas doenças, conheça os 09 nove motivos indicados por especialistas e pratique já!

Aguardamos a participação de todos, pois o objetivo do Departamento de Esportes é promover a integração social e a prática desportiva.

### Porque praticar exercícios hoje:

- 1 – Autoestima:** a pratica regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.
- 2 – Capacidade mental:** pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.
- 3 – Colesterol:** exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.
- 4 – Depressão:** pessoas com depressão branda ou moderada, que praticam exercícios de 15 a 30 minutos em dias alterados, experimentam uma variação positiva do humor já após a terceira semana de atividade.
- 5 – Doenças crônicas:** os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardíacas. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.





**6 – Envelhecimento:** ao fortalecer os músculos e o coração, e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

**7 – Ossos:** exercícios regulares com pesos são acessórios fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

**8 – Sono:** quem se exercita “pega” no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda restabelecido.

**9 – Stress e ansiedade:** a atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante natural, depois dos exercícios a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

Fonte: Brasil Escola

**Associados / Dependentes mais frequentes na utilização da academia, durante os meses de:**

**Janeiro / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Roberto Gon Ken Wun.

**Fevereiro / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Gabriele Panetta.

**Março / 2018**

- Rui Henriques Martins.





➤ Gabriele Panetta.

**Abril / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Roberto Gon Ken Wun.

**Maio / 2018**

- Bruno Silva Neto.
- Roberto Gon Ken Wun.

**Junho / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Gabriele Panetta.

**Julho / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Gabriele Panetta.

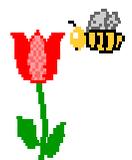
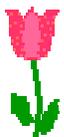
**Agosto / 2018**

- Rui Henriques Martins.
- Roberto Gon Ken Wun.

**Associadas / Dependentes mais frequentes na utilização da academia, durante os meses de:**

**Janeiro / 2018**

- Lucia Satie Yamada Takaguti.
- Maria Teresa S. A. Azevedo.





### **Fevereiro / 2018**

- Lucia Satie Yamada Takaguti.
- Maria Teresa S. A. Azevedo.

### **Março / 2018**

- Regina Celia Arantes.
- Maria Teresa S. A. Azevedo.

### **Abril / 2018**

- Gabriela Queiroz Santos.
- Vanessa C. de S. Ortola.

### **Maio / 2018**

- Lucia Satie Yamada Takaguti.
- Vanessa C. de S. Ortola.

### **Junho / 2018**

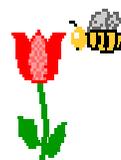
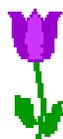
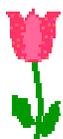
- Lucia Satie Yamada Takaguti e Amanda C. Garnica.
- Maria Teresa S. A. Azevedo.

### **Julho / 2018**

- Amanda C. Garnica.
- Maria Teresa S. A. Azevedo e Maria Elizabeth de A. E Siqueira.

### **Agosto / 2018**

- Amanda C. Garnica.
- Vanessa Cristiane de S. Ortola.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.