

O QUE VOCÊ QUER ENCONTRAR NA PRÓXIMA EDIÇÃO?

 <p>orlandobullara</p> <p>Pessoas que foram detidas por Exercício ilegal da profissão.</p> <p>Responder ></p>	 <p>gustavogueds11</p> <p>Atuação do Profissional de Educação Física no SUS</p> <p>Responder ></p>	 <p>madsonmarcondes</p> <p>Como cuidar da voz sendo professor de Educação Física</p> <p>Responder ></p>
 <p>veraantoniolli</p> <p>Todos ligados à saúde mental, física entre outros!</p> <p>Responder ></p>	 <p>queiroznoel</p> <p>Todas estão maravilhosas... Na próxima pode abordar atividades física escolar.</p> <p>Responder ></p>	 <p>apecic10</p> <p>Retomada das Atividades! A importância do Exercício no Pós Covid 19!</p> <p>Responder ></p>

HUMOR



Apesar de servirem como inspiração, treinos retirados da Internet não são pra você. O seu corpo é diferente de todos os outros e, exatamente por isso, o programa de exercício físico também deve ser. Caso contrário, além de se frustrar com a falta de resultados esperados, você ainda corre o risco de prejudicar sua saúde.

E saúde é coisa séria. Para atingir seus objetivos, sejam eles esportivos, qualidade de vida, ou até mesmo estéticos, é fundamental consultar um Profissional de Educação Física. Ele estudou e se preparou durante anos, especialmente para este momento. Cuide daquilo que há de mais importante: a sua saúde.