



longo prazo, fluência, semântica, aprendizagem motora e etc.

- E vocês querem saber qual foi o resultado? O grupo que se exercitou teve um desempenho muito melhor nas atividades cognitivas, em todas as modalidades, porém com maior impacto na memória e na atenção visual sustentada.
- A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente. A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral.
- Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.
- A atividade física pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhando, patinando e pedalando), bem como tarefas diárias e domésticas.
- Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências.
- Por tanto vamos deixar de ser o nosso próprio inimigo e passemos a ter atitudes proativas para mudar nossos velhos hábitos que se encontram enraizadas em nossa mente.

**MEXA-SE, MOVIMENTE - SE, DEIXE A PREGUIÇA**

	<b>DE LADO E VAMOS CUIDAR DE NOSSA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.</b>			
--	---	--	--	--

OBSERVAÇÕES:

---

---

---