

06

## Para saber mais

Ao contrário do que muitos pensam, a sensação de relaxamento e de alívio das tensões não está unicamente ligada ao descanso.

Tudo bem que é fato mais que comprovado que, para ter qualidade de vida e bem-estar, é necessário, sim, fazer pausas em meio à rotina estressante, dormir bem e descansar.

Mas se mexer e cansar também podem trazer grandes benefícios tanto para o corpo como para a mente, proporcionando uma vida mais leve, feliz e relaxada.

A prática de exercícios é capaz de amenizar o estresse e fazer qualquer um encarar o dia a dia de forma mais tranquila.

Além de favorecer o corpo, promover a manutenção do peso, otimizar o sistema cardiovascular, melhorar a postura e o condicionamento físico, praticar atividades físicas ajuda diretamente no controle da ansiedade, no aumento da disposição e no equilíbrio hormonal.