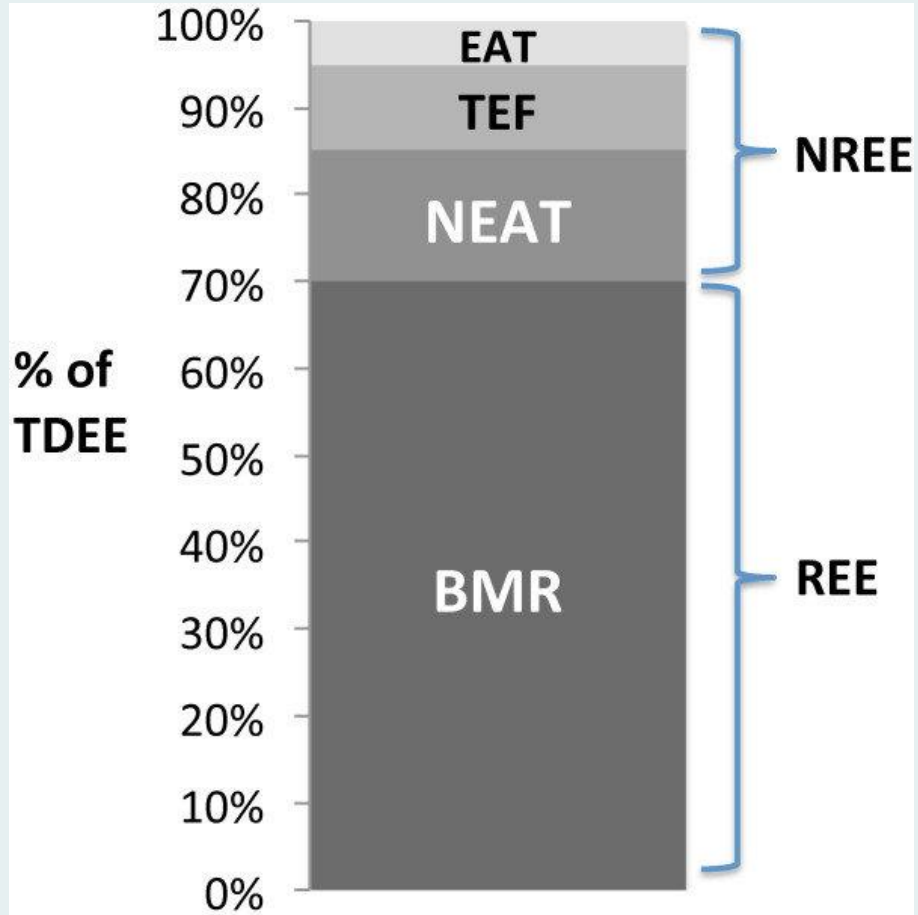


Viva + Ativamente

Movimento e Atividade Além dos Treinos



Gasto Energético



Mini Movimento

"Snack Workout"

- Mini treino
- 10 a 20 min
- Médio Estruturado
- Aumento de energia
- Intensidade média – alta

Pausa de Movimento

- Pausa Ativa
- 5 a 10 min
- Não estruturado
- Pausa mental usando o corpo
- Intensidade baixa

Lazer Ativo

