



DESENFERRUJE – O EXERCÍCIO FÍSICO É SEU ALIADO

Maicon Pontel
Profissional de Educação Física
CREF – 040888-G/PR

DESENFERRUJE – O EXERCÍCIO FÍSICO É SEU ALIADO



QUAL O SEGREDO?



MENOR INGESTÃO
DE ALIMENTOS



EXERCÍCIO FÍSICO
ATIVIDADE FÍSICA

A ENERGIA GASTA PELO EXERCÍCIO FÍSICO = PERDE DE GORDURA CORPORAL =
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



COMO VOCÊ ESTA EM RELAÇÃO AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS?





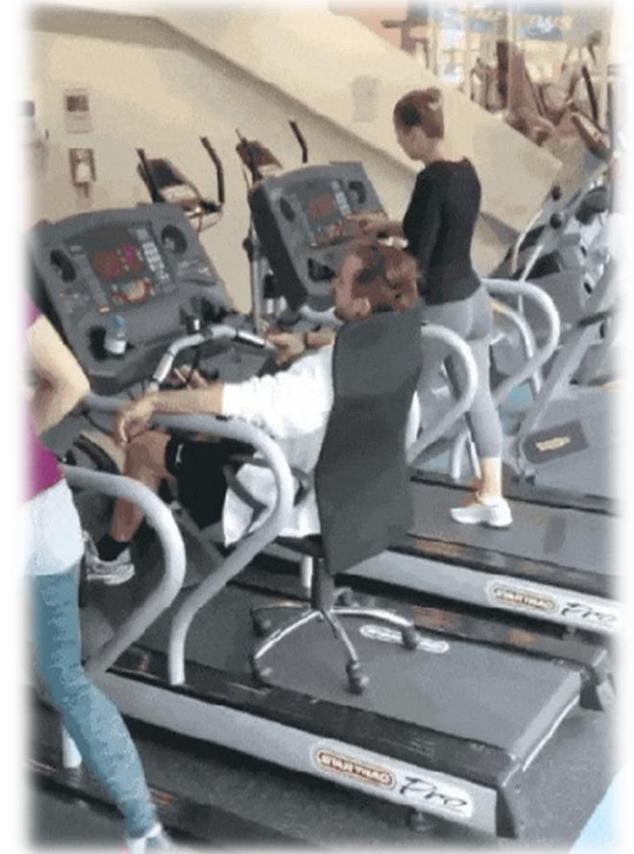
A PRIMEIRA COISA A SE FAZER É ENTENDER QUE TEMOS QUE ESTAR DISPOSTOS!

Disposto a abrir mão de alguma coisa na nossa rotina

Deixar as desculpas de lado

Fazer escolhas melhores no dia-a-dia

Ter em mente sempre seus objetivos





QUAL A SUA PRIORIDADE HOJE?

"PARA ONDE VAI SUA ATENÇÃO,
VAI O SEU TEMPO"



@melodie_tld





ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO



QUALQUER MOVIMENTO QUE SEJA RESULTADO DE CONTRAÇÃO MUSCULAR VOLUNTÁRIA QUE LEVE A UM GASTO ENERGETICO ACIMA DO REPOUSO.



É UMA ATIVIDADE FÍSICA MAIS ORGANIZADA E ESTRUTURADA, COM FREQUÊNCIA, INTENSIDADE, VOLUME E RITMO.





LEMBRE-SE QUE SÓ O EXERCÍCIO
FÍSICO NÃO BASTA!
É PRECISO MANTER-SE ATIVO
TAMBÉM COM AS ATIVIDADES
FÍSICAS.



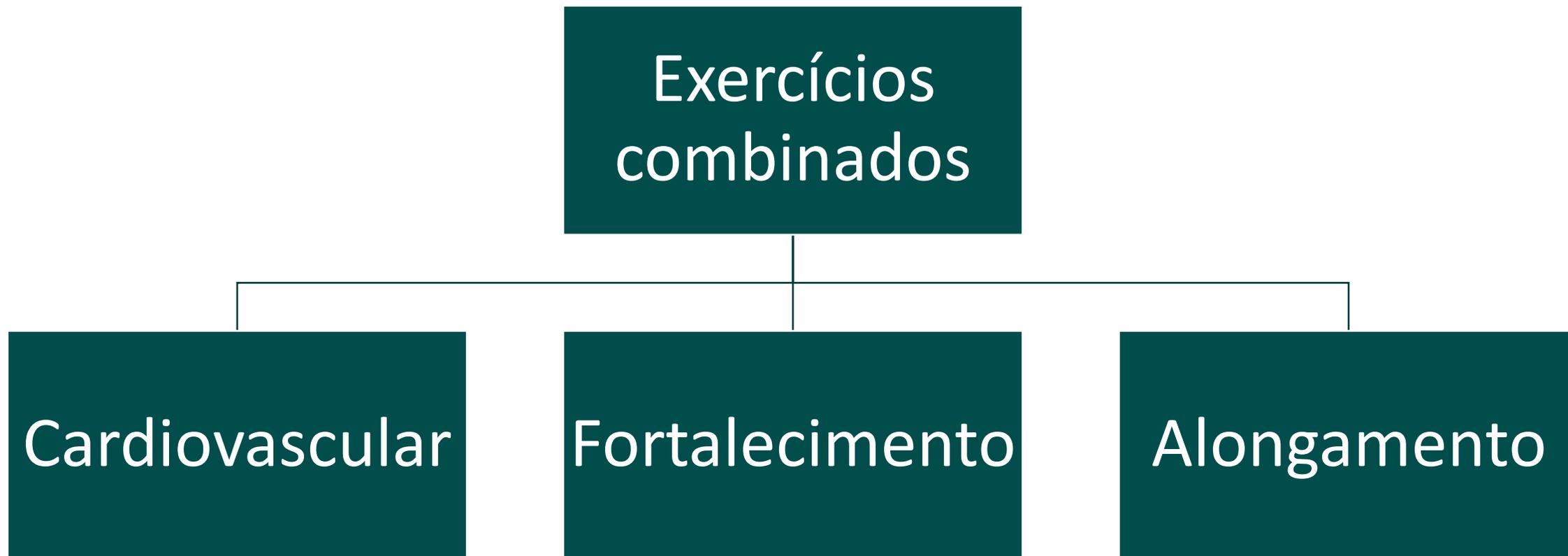


QUAL É O MELHOR EXERCÍCIO FÍSICO PARA VOCÊ?





MAS AFINAL QUAL MELHOR EXERCÍCIO PARA EMAGRECER?



RECOMENDAÇÕES

Quanto mais
melhor / 5 a 7
vezes por semana

Intensidade
moderada a
vigorosa,
melhorando a
composição
corporal

Volume entre 225
a 420 min

Treinamento de
força e aumento
de Massa Magra e
manutenção do
peso

Quanto mais
massa magra,
maior o gasto de
energia em
repouso, menor %
de gordura, mais
emagrecimento



DICAS PARA ESTAR SEMPRE EM MOVIMENTO

CONDIÇÃO DE
SAÚDE

MODALIDADE
QUE GOSTA

PLANEJAMENTO



NÃO ASSOCIAR
SOMENTE A
ACADEMIA

RITMO
GRADATIVO

NÃO SE COMPARE COM OS
OUTROS!





**O ambiente pode nos influenciar, mas nós
somos os responsáveis por nossos atos.**



ESTEJA POR DENTRO DE TUDO QUE A UNIMED CURITIBA TEM A TE OFERECER



@unimedcuritibaoficial



@unimedcuritibaoficial

Tik Tok



Unimed Curitiba



Unimed Curitiba

www.unimedcuritiba.com.br

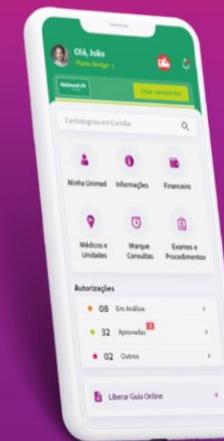
APLICATIVO UNIMED CLIENTE PR

Agora, ainda **mais prático e funcional** com a interface e a tecnologia renovadas.

Tudo pensado para aprimorar o seu relacionamento com a Unimed e economizar mais tempo no seu dia a dia.

Aproveite todos os benefícios de ter um plano que cuida de você.

↓ **BAIXE AGORA!**



ANS - 30880



PROGRAMA PARA VOCÊ E SEUS FAMILIARES

Programa Você Sem Cigarro



Sabemos da importância de parar de fumar para a qualidade de vida e a saúde em geral.

Por isso, promovemos o programa gratuito e online **Você Sem Cigarro** para nossos clientes.

Pré-requisitos: ter 18 anos ou mais, ter o desejo de parar de fumar e ser cliente da Unimed Curitiba.

Escaneie o QR code abaixo para demonstrar seu interesse em participar do programa. Nossa equipe entrará em contato com você quando tivermos novas turmas!



Unimed
Curitiba



#saia do sofá

Aulas de exercício físico gratuitas, online e semanais



Movimente o seu corpo toda semana de forma divertida e remotamente de onde você estiver.

As aulas de funcional, fortalecimento, aeromix e hitbox são gratuitas e trabalham sua capacidade cardiorrespiratória, fortalecem os músculos, trabalham o equilíbrio e a flexibilidade. Venha conosco e #Mude1Hábito em prol da sua saúde!

Aulas todas as segundas e quintas-feiras, às 19h, pela plataforma Teams.

Escaneie o QR code e faça sua inscrição!



MUDE 1 HÁBITO

Unimed
Curitiba

<https://forms.office.com/r/HY4rxbv7mw>



Obrigado(a)

Maicon Pontel

maiconsilva@unimedcuritiba.com.br

CREF – 040888-G/PR