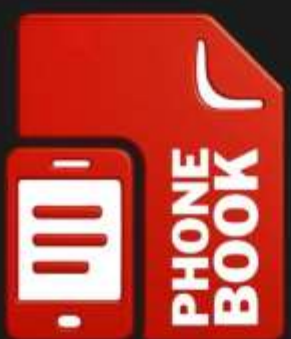


MOVIMENTO CORPORAL DIÁRIO PARA PESSOAS OCUPADAS

*Pequenos movimentos que transformam
sua saúde e produtividade.*

Como incluir
exercício físico
no seu dia
corrido, mesmo
com tempo zero.





Arraste para cima
para continuar

Movimento Corporal

Diário para Pessoas

Ocupadas



Conteúdo

Sumário (Clique no capítulo)

Introdução	5
Vamos fazer você se movimentar, se mexer, para ter uma boa saúde	5
Capítulo 1	7
A Saúde Não Espera: Por Que Você Precisa Se Mexer Hoje.....	7
Capítulo 2	10
Tempo é Questão de Prioridade	10
Capítulo 3	12
Pequenas Atitudes, Grandes Resultados	12
Capítulo 4	14
Exercícios Rápidos para o Dia a Dia	14
Capítulo 5	17
Como Transformar Sua Rotina em Uma Fonte de Energia.....	17
Capítulo 6	19
Dicas Práticas para Manter o Hábito	19
Capítulo 7	22
Inspiração Real: Histórias de Quem Venceu a Correria	22
Bônus	25
Checklist do Movimento.....	25
Bônus	26
Diário de Progresso	26
Bônus	27
Exercícios para fazer em casa, trabalho ou viagem	27

Atenção

.....	30
É hora de colocar tudo em prática!.....	30

Introdução



Vamos fazer você se movimentar, se mexer,
para ter uma boa saúde

Você já se escolheu desejando ter mais energia, disposição e bem-estar, mas achando que não tem tempo para isso?

Não está sozinho. Muitas pessoas hoje vivem sob pressão, com agendas cheias e responsabilidades que aparentemente nunca acabam. E, infelizmente, o movimento corporal acaba ficando de lado nessa correria toda.

Mas saiba disso: você não precisa de horas livres para cuidar da

sua saúde. Pequenas ações diárias podem fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida — e você pode começar hoje mesmo.

Este e-book foi criado especialmente para pessoas ocupadas como você. Aqui, vamos mostrar como integrar o movimento ao seu dia sem precisar mudar a rotina do avesso. É sobre pequenos passos, grandes resultados e um novo estilo de vida mais leve, energético e saudável.

Preparado(a) para dar o primeiro passo?

Vamos começar?

Capítulo

1

A Saúde Não Espera: Por Que Você Precisa Se Mexer Hoje

Se você trabalha sentado, dirige muito, estuda por longas horas ou passa o dia atrás de telas, provavelmente já notou os efeitos do sedentarismo:

- Dores nas costas e pescoço;
- Baixa energia ao longo do dia;
- Cansaço mental;
- Maior risco de doenças crônicas.

O problema é que o corpo humano não foi feito para ficar parado. Nossa fisiologia pede movimento constante. E quanto mais tempo ficamos imóveis, mais prejudicamos nossa saúde física e mental.

Felizmente, estudos mostram que até cinco minutos de movimento por hora podem reduzir significativamente os riscos causados pelo sedentarismo. Além disso, o movimento regular:

- Melhora a circulação sanguínea;
- Aumenta a concentração e produtividade;
- Libera endorfinas, combatendo o estresse;
- Melhora a postura e alivia dores.

Ou seja: mexer-se não é só uma opção... é uma necessidade. E felizmente, não exige grandes sacrifícios.

Neste ebook, vamos mostrar como incorporar o movimento no seu dia de forma prática, sem exigência de tempo extra ou equipamentos complexos.

Porque sua saúde merece atenção todos os dias — inclusive hoje.

Capítulo

7

Inspiração Real: Histórias de Quem Venceu a Correria

Conheça três histórias reais (inspiradas em casos reais) de pessoas que incluem movimento na rotina apesar da correria:

Ana – Professora e Mãe de Dois Filhos:

Ana mal tinha tempo para respirar entre as aulas e o cuidado dos filhos. Começou com um minuto de alongamentos após cada aula e hoje faz caminhadas curtas com as crianças. Ela diz: *"Fiz o movimento*

Ebook produzido pela PhoneBook

Organização da Obra: Rayman Assunção

Direito autoral da Obra.

A Obra que você leu ou está lendo é de propriedade exclusiva da **PhoneBook**. Isso significa que todos os direitos autorais relacionados a ela pertencem à **PhoneBook**, conforme as leis de direitos autorais vigentes.

Qualquer uso, reprodução, distribuição, modificação ou exibição desta Obra, total ou parcial, sem a prévia autorização escrita da **PhoneBook** é estritamente proibido. A violação desses direitos pode acarretar em penalidades legais, incluindo ações civis e criminais.

Para solicitar permissão de uso ou para qualquer dúvida relacionada aos direitos autorais da Obra, por favor, entre em contato diretamente com a **PhoneBook**.

E-mail:

contato.phonebook@gmail.com

Web Site:

www.phonebook.com.br

