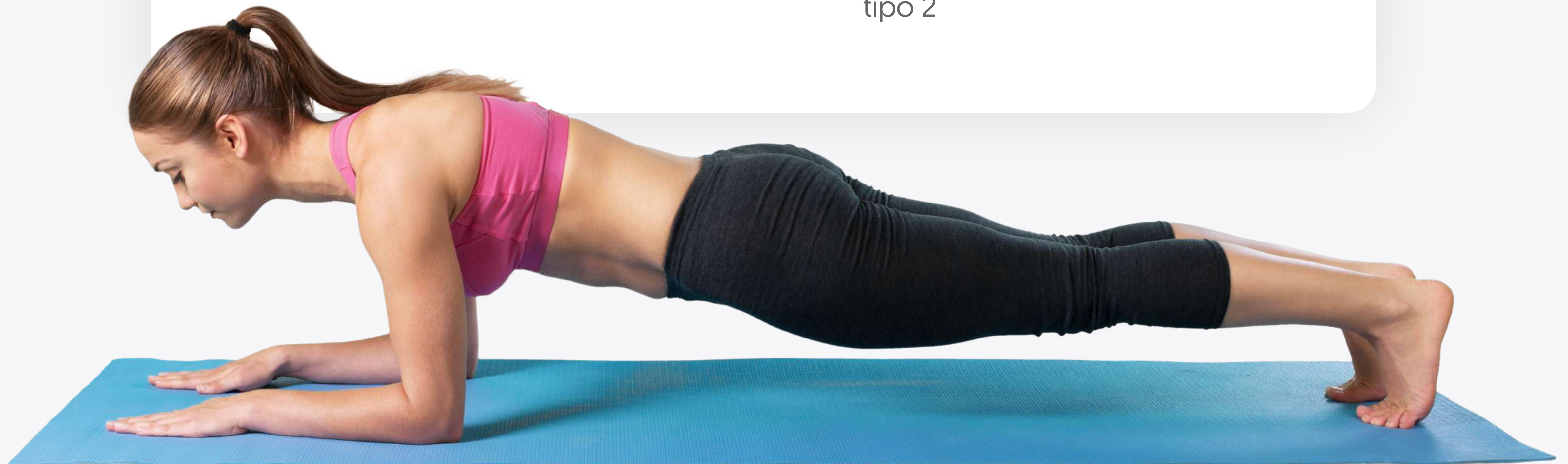




BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

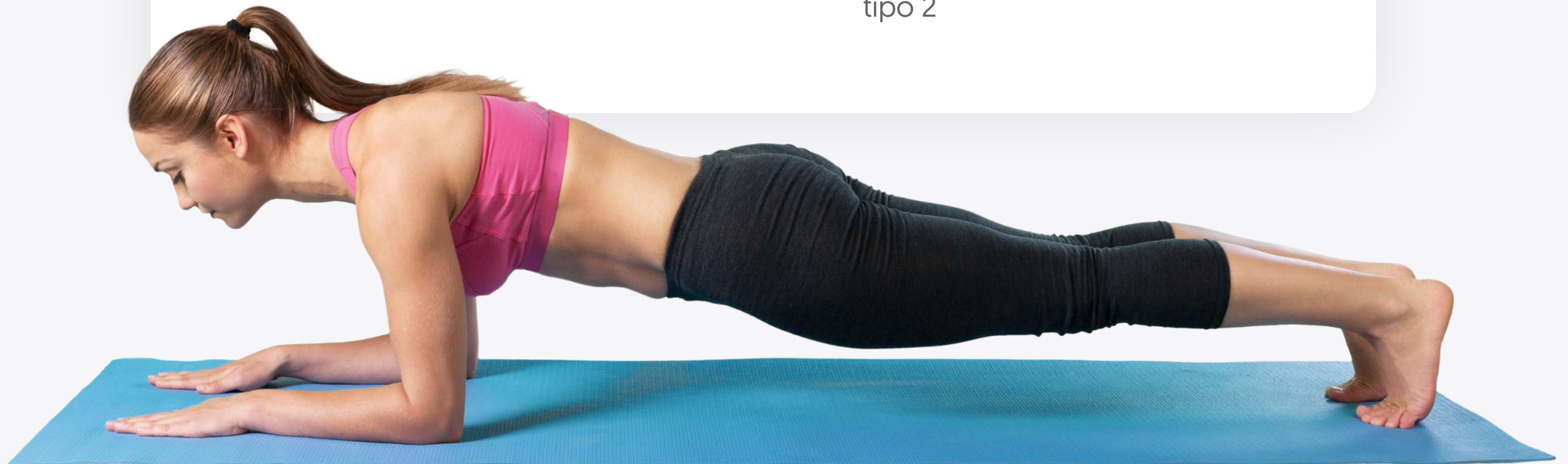
- Auxilia na manutenção de um **peso corporal saudável**
- Aumenta a **força muscular** e ajuda na **mobilidade**
- Promove benefícios à **saúde mental**
- Melhora a **saúde óssea**
- **Reduz** o risco de determinados tipos de **câncer**
- Controla a **pressão arterial** sanguínea
- **Diminui** o risco de **doenças cardíacas**
- **Diminui** o risco de **diabetes** tipo 2





BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Ajuda a manter um **peso** corporal **saudável**
- Aumenta a **força muscular** e ajuda na **mobilidade**
- Promove benefícios à **saúde mental**
- Melhora a **saúde óssea**
- **Reduz** o risco de certos tipos de **câncer**
- Controla a **pressão arterial** corporal
- **Diminui** o risco de **doenças cardíacas**
- **Diminui** o risco de **diabetes** tipo 2





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

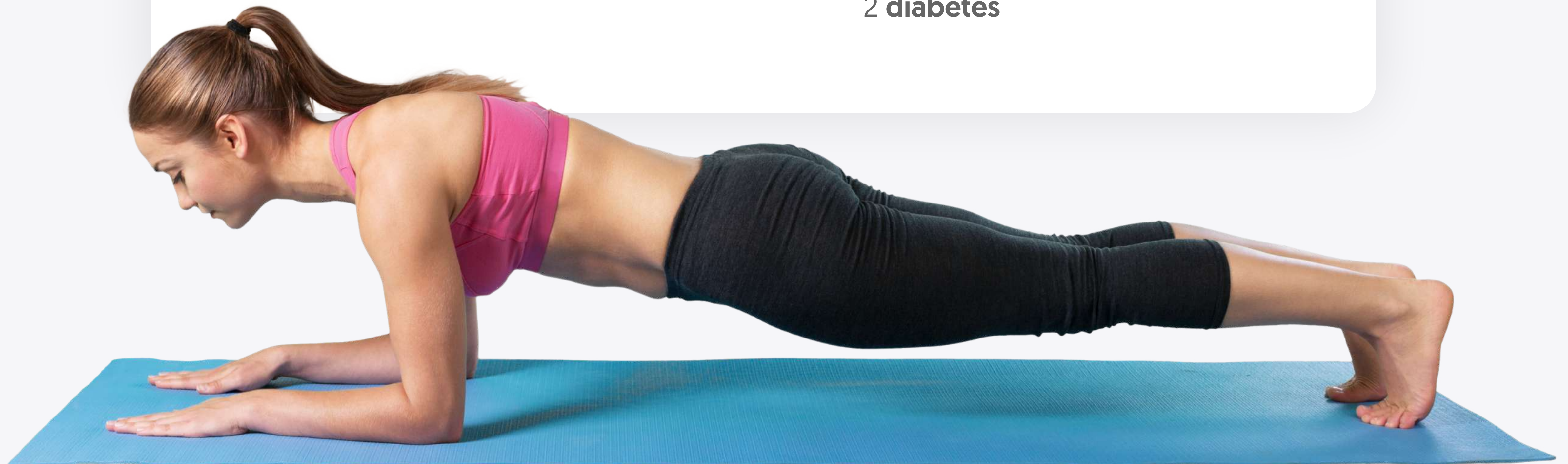
- Ayuda a mantener un **peso** corporal **saludable**
- Aumenta la **fuerza muscular** y ayuda a la **movilidad**
- Promueve los beneficios de la **salud mental**
- Mejora la **salud de los huesos**
- **Reduce** el riesgo de ciertos tipos de **cáncer**
- Controla la **presión arterial**
- **Disminuye** el riesgo de **enfermedades cardíacas**
- **Disminuye** el riesgo de **diabetes tipo 2**





BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY

- Assists in maintaining a **healthy** body **weight**
- Increases **muscle strength** & **function**
- Promotes **mental health** benefits
- Improves **bone health**
- **Reduces** the risk of certain types of **cancers**
- Lowers **blood pressure**
- **Decreases** the risk of **heart disease**
- **Decreases** the risk of type 2 **diabetes**





LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Aide à maintenir un **poids** de **santé**
- Augmente la **force musculaire**
- Bénéfiques pour la **santé mentale**
- Améliore la **santé des os**
- **Réduit** le risque de certains **cancers**
- Abaisse la **tension artérielle**
- **Diminue** le risque de **maladie cardiaque**
- **Diminue** le risque de **diabète** de type 2

