



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A O PLANO ALIMENTAR

Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini
Clayton Martins Toni
Arielly Da Silva Ângelo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O seguinte trabalho está direcionado a importância do exercício físico durante o plano alimentar, mediante a obter melhores resultados com os benefícios da junção de duas ações, boa alimentação e a prática de atividade física. Auxiliando no controle e prevenção de doenças, melhor condicionamento muscular, cardiorrespiratório e também a melhor disposição. Buscando enfatizar a ideia de que uma boa alimentação e prática de exercício físico podem garantir uma melhor qualidade de vida, aumento da autoestima e fortalecimento do sistema imunológico.