



## 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

1

### 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.