



Dicas para
uma vida mais
saúdável e ativa
sem sair
da rotina

Sua vida em movimento
MARCIO ATALLA

EDUCADOR FÍSICO DO QUADRO "MEDIDA CERTA" DA TV

wikilivros

Sua vida em movimento: Nova edição

"Não tenho tempo para me exercitar. " "Não gosto de academia. "
"Segunda-feira eu começo. " Você já deve ter dito pelo menos uma dessas frases, se não todas, para justificar o sedentarismo. É inegável que a maior parte da população brasileira passa o dia todo fora de casa trabalhando - ou dentro de casa trabalhando - e à noite não tem disposição para nada que não seja ver televisão, navegar na internet ou comer. Mas, em Sua vida em movimento, o educador físico Marcio Atalla derruba um mito: não há desculpa para não se exercitar. Em Sua vida em movimento, Atalla apresenta alternativas para que homens, mulheres, crianças e idosos cuidem da saúde sem desculpas. Por meio de casos reais de alunos, ele dá dicas de como se alimentar bem, incluir o movimento no cotidiano e associar o lazer à atividade física, transformando completamente a atitude em relação ao corpo. Em um nível mais avançado, também ensina a traçar metas pessoais e a organizar e pôr em prática um programa de exercícios.

[Clique aqui para obter este livro](#)