

Ginástica Laboral favorece qualidade de vida

Quinze minutos de prática podem melhorar a autoestima e o rendimento profissional.

O Programa Você em Foco desta semana trouxe explicações sobre ginástica laboral. Abordando a temática Vida Saudável o convidado Dênis Dantas, educador físico e ambiental, salientou a importância da realização de exercícios físicos no dia a dia.

É importante que cada um saiba o seu ritmo e realize os exercícios sem movimentos bruscos. A utilização de músicas relaxantes e o retorno devagar dos movimentos é fundamental para que a ginástica laboral ocorra da melhor maneira possível.

Por Débora Komukai E Giulia Barros



(Convidado no estudo da EMS)

