



## Conscientize-se

---

## O Alongamento

## O Aquecimento

---

## **O Horário**

## **As Roupas**



## **A Frequência na Malhação**

## **O Melhor Líquido Para Reidratação**

---

**O idoso pode fazer exercícios com peso?**

[—————](#)

**Todo exercício queima gordura?**

**O melhor banho após os exercícios**

---

**Quando uma pessoa é hipertensa?**

**Atividade física e o parto**

\_\_\_\_\_

**Quem se contunde mais, homem ou mulher?**

---

\_\_\_\_\_

**Qual a frequência cardíaca para emagrecer?**