

# cassino a partir de 1 real

&lt;p&gt;Considerada uma das atividades f&#237;sicas mais completas que existe, a nata&#231;&#227;o &#233; indicada para todas as pessoas, independente da idade.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Al&#233;m &#128077; de excelente exerc&#237;cio aer&#243;bico, nadar a juda no fortalecimento cardiorrespirat&#243;rio, no condicionamento f&#237;sico e na qualidade do sono.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Sem falar, que &#233; &#128077; uma &#243;tima atividade para aliviar o estresse, proporcionar mais disposi&#231;&#227;o para as tarefas cotidianas, e auxiliar na perda de peso.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Praticante &#128077; de nata&#231;&#227;o desde crian&#231;a, Dr.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Bruno Bezerril, m&#233;dico cientista em imunologia humana da Fiocruz, destaca que a nata&#231;&#227;o &#233; um esporte &#128077; completo e os ganhos s&#227;o in&#250;meros, inclusive para a sa&#250;de mental.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&quot;A pr&#225;tica regular de atividades f&#237;sicas aer&#243;bicas, como a nata&#231;&#227;o, &#128077; libera endorfina, que est&#225; associada a sensa&#231;&#227;o de prazer e satisfa&#231;&#227;o, melhorando a disposi&#231;&#227;o e o humor, e servindo para &#128077; auxiliar melhoria da sa&#250;de mental.&quot;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ele costuma nadar de 2 a 3 vezes por semana, e logo pela manh&#227;.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&quot;Assim, garanto disposi&#231;&#227;o &#128077; para encarar o dia com melhor humor e energia.&quot;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Dentre os benef&#237;cios, al&#233;m do ganho substancial de condicionamento &#128077; cardiovascular, o m&#233;dico destaca o ganho de massa muscular.&lt;/p&gt;

&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&quot;Tudo isso com baixo impacto sobre as articula&#231;&#245;es e a coluna vertebral, &#128077; se executada de maneira correta.&quot;&lt;/p&gt;

&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Esporte completo&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Especialista em nata&#231;&#227;o e atividades aqu&#225;ticas, a educad

ora f&#237;sica e professora de nata&#231;&#227;o Leila &#128077; Maria dos San

tos refor&#231;a que a nata&#231;&#227;o &#233; a &#250;nica atividade f&#237;si

ca que utiliza todo o corpo ao mesmo tempo, &#128077; por isso &#233; considera

do um esporte completo.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&quot;Como a atividade d&#225; bastante condicionamento f&#237;sico e a

umenta a expans&#227;o pulmonar, melhora a &#128077; condi&#231;&#227;o cardior

respirat&#243;ria para a pr&#225;tica do esporte.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#201; uma ativa&#231;&#227;o muscular completa.&quot;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Indica&#231;&#227;o e reabilita&#231;&#227;o&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;A nata&#231;&#227;o &#233; super indicada n&#227;o apenas como &#128077;

: atividade f&#237;sica aer&#243;bica, mas para ajudar quem est&#225; em reabil