

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---|---|---|---|
| <p>Atividade física para adolescentes e crianças Luiz Carlos de Oliveira Painel Saúde</p> <p>https://bit.ly/3a8cZsn</p> | <p>Para contribuir no combate da obesidade infantil e melhorar a auto-estima e qualidade de vida dos adolescentes, a Nutricionista Tatiana Zanin fala desta vez sobre a importância de se emagrecer na adolescência para evitar doenças "de velho" como Alzheimer ou osteoporose, que são consequência da obesidade precoce.</p> <p>https://bit.ly/2IZX2sm</p> | <p>Atividades Física Lúdica- Para toda família https://bit.ly/3dhql7B</p> <p>Vida em movimento/Qualidade de vida: https://bit.ly/3dkxQui</p> <p>Treinamento Funcional para crianças https://bit.ly/2U4DV6F</p> | <p>Beber bastante água para emagrecer ou manter o intestino regulado e a pele limpa e hidratada fica mais fácil depois de ouvir estas 4 dicas da nutricionista Tatiana Zanin, especialmente se você não gosta ou não consegue beber água facilmente.</p> <p>Dicas bem legais para toda família: https://bit.ly/3dlAeBo</p> | <p>Dráuzio fala quanto tempo devemos dormir.</p> <p>https://bit.ly/3bd3icb</p> |