

Cuidados com o Corpo



A caminhada melhora o condicionamento físico e traz vantagens não só para o corpo, mas também para a mente. Ela ajuda a manter o peso, diminuir a sonolência e também no combate a osteoporose oferecendo uma vida saudável e a sensação de bem-estar.

<https://2018.santacasaop.com.br/noticia/276/cuidados-com-o-corpo> em 21/04/2025 02:01