

# Dia Mundial da Atividade Física

A realização de Atividades Físicas não faz bem apenas ao corpo.

Praticar esportes ou outros exercícios pode aumentar a sua sensação de bem-estar, ajudar a organizar os pensamentos e promover o contato interpessoal.

Exercite-se!



[www.unesp.br/redevivamelhor](http://www.unesp.br/redevivamelhor)

