

**PAUTA: Descubra como driblar o sedentarismo e conquistar o corpo dos sonhos**

**SUGESTÃO DE PAUTA**

**Na hora de brigar contra os quilinhos a mais, apenas fechar a boca não é suficiente. É preciso fazer atividade física. Porém, muita gente acaba sucumbindo à preguiça e sabota o próprio objetivo. Saturno de Souza, diretor técnico da Academia Bio Ritmo, conta que é possível driblar o sedentarismo e ganhar mais pique e um shape sequinho.**

“A primeira dica para conseguir ter sucesso na hora de treinar é encontrar uma atividade que lhe agrade e, principalmente, saber qual é o melhor horário para treinar. Tem gente que funciona melhor pela manhã e outras, que não conseguem acordar cedo e precisam ir pra academia depois do expediente”, conta.

A companhia de amigos pode ser um estímulo a mais para driblar a preguiça: “um acaba incentivando o outro e ainda incentivam na hora de revezar as atividades, de fazer aulas coletivas, entre outras”, diz Saturno. Ir à academia acompanhado também evita aquele possível constrangimento com o novo ambiente.  “É preciso uma boa dose de força de vontade e disposição, mas depois que os resultados começam a aparecer, a pessoa se anima e a preguiça fica de lado, mesmo quando está frio ou chovendo”, conclui Saturno.

***Serviço:***

[***www.bioritmo.com.br***](http://www.bioritmo.com.br)

**Mais informações:** *Contato Comunicação & Marketing*

**Claudia Dias -** (11) 3251-2359// 7093-9968 [claudiadias@contato.ppg.br](mailto:claudiadias@contato.ppg.br)

**Mayra Barreto** – 3288-7108 / 9.9986-8058

[mayra@contatomcg.com.br](mailto:mayra@contatomcg.com.br)