**Assunto do e-mail: Academia paulista descobre o segredo da longevidade**

**O segredo da longevidade**

Envelhecer é um fato. Mas, para envelhecer bem, é necessário algumas atitudes, como ter boa alimentação, manter uma vida sem estresse, beber muita água, entre outros. Porém, um dos pilares mais sólidos é a atividade física – seja em qualquer idade. Para ajudar a manter um estilo de vida saudável com o exercício, a Bio Ritmo promove o programa Bio Master – especial para o público da terceira idade.

Criado há nove anos, o programa acontece três vezes por semana e tem como base as aulas de musculação, aeróbica e alongamento, todas realizadas em grupos. “É importante o entrosamento dos alunos. Isso os motiva ainda mais a vir às aulas e aproveitá-las da melhor maneira possível”, explica Julia Michelin, coordenadora do Programa Bio Master da Bio Ritmo. Com a ideia de transformar a atividade física em um hobby e não em uma obrigação, a variedade de atividades faz com que o aluno não repita sempre a mesma série de exercícios. “Utilizamos outras modalidades, como a yoga e o pilates, por exemplo, para a reeducação postural”, pontua a coordenadora.

Com o professor sempre ao lado, cada aluno recebe uma atenção especial para fazer o exercício corretamente. “Além disso, tudo é feito em horários especiais, para que todos possam desfrutar da maior comodidade possível – sem revezamento e espera nos aparelhos”, lembra Julia e completa que “o ideal é respeitarmos a condição de cada um. Por isso, o Bio Master adapta suas atividades para que qualquer pessoa possa fazer e sentir os resultados”.