



Maringá, 06 de agosto de 2014

# aduem Boletim

Ano 6 nº. 219

Assessoria de Comunicação, Jornalista responsável: Elisabeth Natale (Reg. Prof. 000 9029/PR)

CONTATO Aduem 3224-1807

## Vantagens de malhar no inverno levam associadas para academia

A busca por uma melhor qualidade de vida, pela saúde, somada às vantagens de malhar no inverno, tem deixado a academia da Aduem cheia de mulheres. Às terças-feiras, por exemplo, dia de futebol na Sede Social, houve uma mudança significativa de público, com a participação das sócias e esposas e filhas de associados.

Segundo a professora da academia, Aline Pelegrine, isso também se deve ao fato das amigas gostarem de estar juntas na hora de malhar.

“A importância da atividade física é assimilada pelo grupo, então elas unem o útil ao agradável e, com isso, acabam se motivando a manter a frequência nas aulas e a convidar mais pessoas. E, também, a prática de exercícios deve ser mesmo intensificada nessa época do ano, porque a pessoa passa a ingerir alimentos mais calóricos, ficando ainda mais suscetível a doenças”, disse Aline.



A associada professora Maria Madalena Dias (DIN) destaca o ambiente da academia e a atenção da professora Aline e da estagiária Ana. “Gosto muito do ambiente agradável que encontro na academia da Aduem. Estou satisfeita com a orientação das profissionais da educação física, o que me dá segurança para realizar os exercícios”.



Entre as vantagens de praticar exercícios no inverno, pode-se considerar o fato de ser mais fácil perder peso e a necessidade de aumentar a imunidade, afastando as doenças comuns dessa estação mais fria do ano.

O horário de funcionamento da academia é de terça a sexta-feira, no período da tarde. Acesse o link: <http://www.aduem.com.br/index.php/servicos/servicos-sede-social.html>, ou faça uma visita para conhecer



**Parabéns às mulheres e a todos os associados que fazem atividades físicas!**

**Venha conhecer as vantagens que somente a Unimed Maringá oferece para voce, associado Aduem.**

Consulte o representante comercial Adriano Valentim: (44) 9995-3010.



mkt - Unimed Maringá

**Unimed**  
Maringá

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.

0800 643 0027  
[www.unimedmaringa.com.br](http://www.unimedmaringa.com.br)