

# Método Integrado Promovendo Qualidade de Vida



A atividade física, praticada regularmente trás inúmeros benefícios para o nosso corpo.

Com o passar dos anos os exercícios físicos se tornam essenciais para a manutenção da nossa qualidade de vida.

Sendo assim o Studio Método Integrado, através da Integração dos métodos PILATES, TREINAMENTO FUNCIONAL e FIVE KONZEPT, promove em seus praticantes a melhora desejada no alívio da dor, do condicionamento físico, e o bem estar.

Temos como alvo a prevenção de doenças, promovendo o fortalecimento do sistema muscular, realizando a manutenção das mobilidades articulares, gerando estabilidade, resistência, alcançando assim o tão sonhado bem-estar físico.

Vale ressaltar ainda que a pratica de atividade promove a liberação dos hormônios da Felicidade (serotonina e dopamina) que nos fazem assumir comportamentos mais positivos e felizes.

## *Algumas Doenças Prevenidas e Combatidas pela pratica de Atividade Física*

- HIPERTENSÃO
- VARIZES
- DIABETES
- DERRAMES
- OBESIDADE
- OSTEOPOROSE

### Profissionais:

Dra. Fabiana Moraes - Crefito 3/24363- F -Fisioterapeuta

Dr. Cleber Sauro Polette - Crefito 3/97625- Fisioterapeuta

José Roberto dos Santos - Cref 061610-G/SP – Educador Físico.




Telefone: (17) 3033-2809

 (17) 99789-9333

AV Juscelino Kubischek de Oliveira, 885 – São Jose do Rio Preto - SP

 /StudioMetodoIntegrado

 studiometodointegradorp