



NOVIDADES a-z/prevenir-o-consumo-de-alcool/) (http://www.mulherportuguesa.com/saude/saude-de-a-z/prevenir-o-consumo-de-alcool/)

Mulher portuguesa

(http://www.mulherportuguesa.com/alimentacao/conhecer-alimentos/o-queijo-a-sua-mesa/)

(http://www.mulherportuguesa.com/)

AMOR BELEZA MODA ALIMENTAÇÃO SAÚDE FAMÍLIA CASA TERAPIAS LAZER

PESSOAS



com/saude/saude-
(http://www.mulherportuguesa.com/alimentacao/conhecer-
alimentos/chocolate-preto-faz-
bem-ao-coracao/)

(http://www.mulherportuguesa.com/decoracao/casa/decoracao-com-tapetes-
e-carpets/)

(http://www.mulherportuguesa.com/beleza/mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-
e-estetica/proteja-contr-o-
frio-pele-seca/)

(http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-
e-signos/previsoes-
astrologicas-signo-a-signo-
para-2015/)

(http://www.mulherportuguesa.com/alime-
alimentos/para-resistir-a-
gripe-tome-fruta/)

(http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-
de-a-z/che

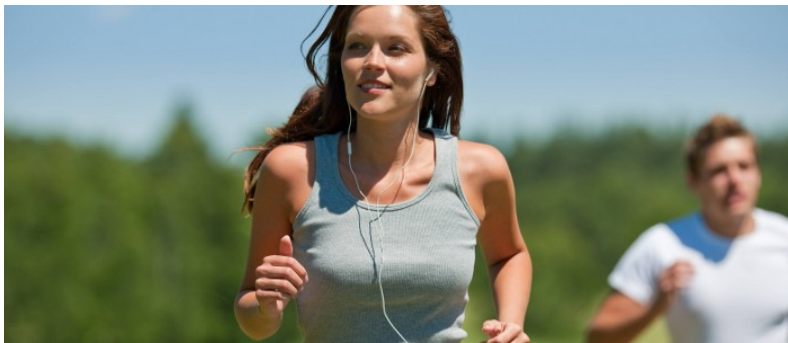
exercicios-fisicos%20Fos-beneficios-da-atividade-fisica-no-
mulher%20Portuguesa&description=Quem%20opratica%20exerc%C3%ADcio%20%C3%94osente-

Truques de Beleza Rápidos

Quem%20opratica%20exerc%C3%ADcio%20%C3%94osente-



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO AMOR



Com a aproximação do **Dia de São Valentim**, o Fitness Hut, primeira cadeia de ginásios premium low-cost, mostra como a atividade física, para além de todos os benefícios já conhecidos, é um fator coadjuvante no "jogo" do amor.

Alexandre Júnior, personal trainer & instrutor Fitness Hut explica, assim, como a prática de exercício tem muitas vantagens, não só na fase da conquista, mas também para manter e fortalecer uma relação.

Segundo o especialista, para quem ainda não descobriu a sua alma gémea, pode encontrar no exercício uma ótima solução.

Os benefícios da atividade física comprovados são vários e, em conjunto, geram a fórmula indicada para o amor:

os destinados à saúde

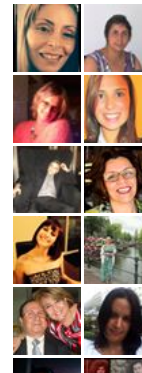
aumento das defesas do organismo,
maior capacidade de resistência,
estímulo qualitativo dos órgãos e músculos do corpo

os de influência no aspeto físico

diminuição da massa gorda



4.420 pessoas gostam de Mulher Portuguesa.



+ POPULARES



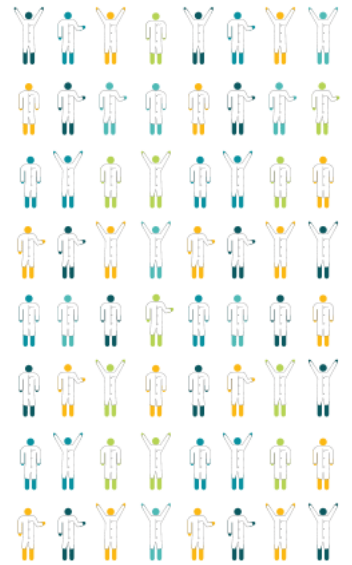
(http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-
e-signos/previsao-
2015-para-o-seu-
signo/) Previsão 2015
para o seu signo
(http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-
e-signos/previsao-
2015-para-o-seu-
signo/) Conheça a
previsão 2015 para o
seu signo e obtenha
orientação no amor, na
carreira...

0 comments | 155.342 views



(http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrolgia-

Experimente o treinamento cerebral testado por dezenas de pesquisadores



tumosity [Iniciar treinamento](#)

SEXUALIDADE



(http://www.mulherportuguesa.com/beleza/ex-
fisicos/os-beneficios-da-atividade-fisica-no-
amor/)

Os benefícios da atividade física no amor

aumento de massa muscular,
maior definição corporal

os de melhoria do bem-estar geral

provocado também pela maior produção de endorfinas, uma das principais substâncias responsáveis pelo sentimento de paixão.

A libertação deste neurotransmissor promove a diminuição da ansiedade, alívio das tensões, aumento de bem-estar físico e mental, confiança, humor e alegria.

Quem pratica exercício, sente-se, assim, mais confiante e feliz, tornando-se mais fácil gerar relações ou melhorar as já existentes. Quem sabe não vai encontrar uma grande amizade ou o amor para a vida.

No entanto, para quem já encontrou a pessoa que o(a) completa, "**Quem gosta, cuida**" e, neste sentido, Alexandre recomenda partilhar momentos românticos a dois, ao mesmo tempo que se preocupa com a saúde e bem-estar da sua cara-metade.

Locais de extrema beleza e relaxantes, como o campo ou o litoral, enquadram longas caminhadas, passeios de bicicleta, corridas ou umas braçadas no mar que fazem bem ao corpo, à mente e, consequentemente, fortalecem qualquer relação.



Partilhar (https://www.addtoany.com/share_save?url=http%3A%2F%2Fwww.mulherportuguesa.com%2Fbeleza%2Fexercicios-fisicos%2Fos-beneficios-da-atividade-fisica-no-amor%2F&title=Os%20benef%C3%ADcios%20da%20atividade%20f%C3%ADsica%20no%20amor&description=Quem%20pratica%20exerc%C3%ADcio%20se%20mais%20f%C3%A1cil%20gerar%20rela%C3%A7%C3%B5es%20ou%20melhorar%20as%20rela%C3%A7%C3%A9es%20com%20o%20seu%20parceiro)

- Etiquetas :** atividade física
(<http://www.mulherportuguesa.com/tag/atividade-fisica/>)
- dia de são valentim
(<http://www.mulherportuguesa.com/tag/dia-de-sao-valentim/>)
- dia dos namorados
(<http://www.mulherportuguesa.com/tag/dia-dos-namorados/>)
- exercício físico
(<http://www.mulherportuguesa.com/tag/exercicio-fisico/>)
- momentos românticos
(<http://www.mulherportuguesa.com/tag/momentos-romanticos/>)

ARTIGOS RELACIONADOS



- [Conselhos para ficar em forma físicos](http://www.mulherportuguesa.com/beleza/exercicios-fisicos/conselhos-para-ficar-em-forma/)
(<http://www.mulherportuguesa.com/beleza/exercicios-fisicos/conselhos-para-ficar-em-forma/>)
- [Truques para ganhar motivação no ginásio](http://www.mulherportuguesa.com/beleza/exercicios-fisicos/truques-para-ganhar-motivacao-no-ginasio/)
(<http://www.mulherportuguesa.com/beleza/exercicios-fisicos/truques-para-ganhar-motivacao-no-ginasio/>)

e-signos/previsoes-astrologicas-signo-a-signo-para-2015/) Previsões Astrológicas signo a signo para 2015 (<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-astrologicas-signo-a-signo-para-2015/>) Os astros reservam um ano especial e distinto para cada signo. Saiba todas as transformações,...

o comments | 30.833 views

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-astrologicas-signo-a-signo-para-2015-para-o-signo-sagitario/>) Previsões mês a mês para o signo Sagitário Janeiro AMOR: Você terá a possibilidade de esclarecer alguns...

o comments | 12.254 views

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-2015-para-o-signo-sagitario/>) Previsões mês a mês para o signo Sagitário Janeiro AMOR: Você terá a possibilidade de esclarecer alguns...

o comments | 12.254 views

(<http://www.mulherportuguesa.com/amor/conhecer-os-homens-amor/deixe-o-a-rebentar-de-ciumes/>) Deixe-o a rebentar de ciúmes (<http://www.mulherportuguesa.com/amor/conhecer-os-homens-amor/deixe-o-a-rebentar-de-ciumes/>) As mulheres são mestras em fazer ciúmes! - dizem os homens. Mas, e se alterar...

o comments | 6.447 views

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/2015-o-ano-da-cabra/>) 2015 – o ano da cabra

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/2015-o-ano-da-cabra/>) 2015 é o ano

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-astrologicas-signo-a-signo-para-2015/>) Os astros reservam um ano especial e distinto para cada signo. Saiba todas as transformações,...

Com a aproximação do Dia de São Valentim, o Fitness Hut, primeira cadeia de ginásios premium low-cost, mostra como....

Janeiro 20, 2015



(<http://www.mulherportuguesa.com/amor/seu-amor/afrodisiacos-o-segredo-do-sucesso/>) **Afrodisíacos: o segredo de sucesso** (<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-2015-para-o-signo-sagitario/>) Previsões mês a mês para o signo Sagitário Janeiro AMOR: Você terá a possibilidade de esclarecer alguns...

o comments | 12.254 views

(<http://www.mulherportuguesa.com/terapias/astrologia-e-signos/previsoes-2015-para-o-signo-sagitario/>) Previsões mês a mês para o signo Sagitário Janeiro AMOR: Você terá a possibilidade de esclarecer alguns...

O Viagra promete ser a solução para aqueles males? Mas há quem ainda prefira recorrer aos tradicionais afrodisíacos Na....

Dezembro 2, 2014

ações dos altos



é que pessoas antem independentemente comem? orqué!