



EXERCÍCIO A DOIS

Segundo Alexandre Júnior, *personal trainer* e instrutor na Fitness Hut, praticar exercício físico a dois oferece inúmeros benefícios para a saúde do casal. Para além do aumento das defesas, maior capacidade de resistência, estímulo dos órgãos e músculos, aumento da massa muscular e diminuição da massa gorda, melhora ainda o bem-estar geral através da produção de endorfinas, uma das substâncias responsáveis pelos sentimento de paixão. Quem pratica exercício sente-se, assim, mais confiante e feliz, tornando-se mais fácil gerar relações ou melhorar as já existentes.

