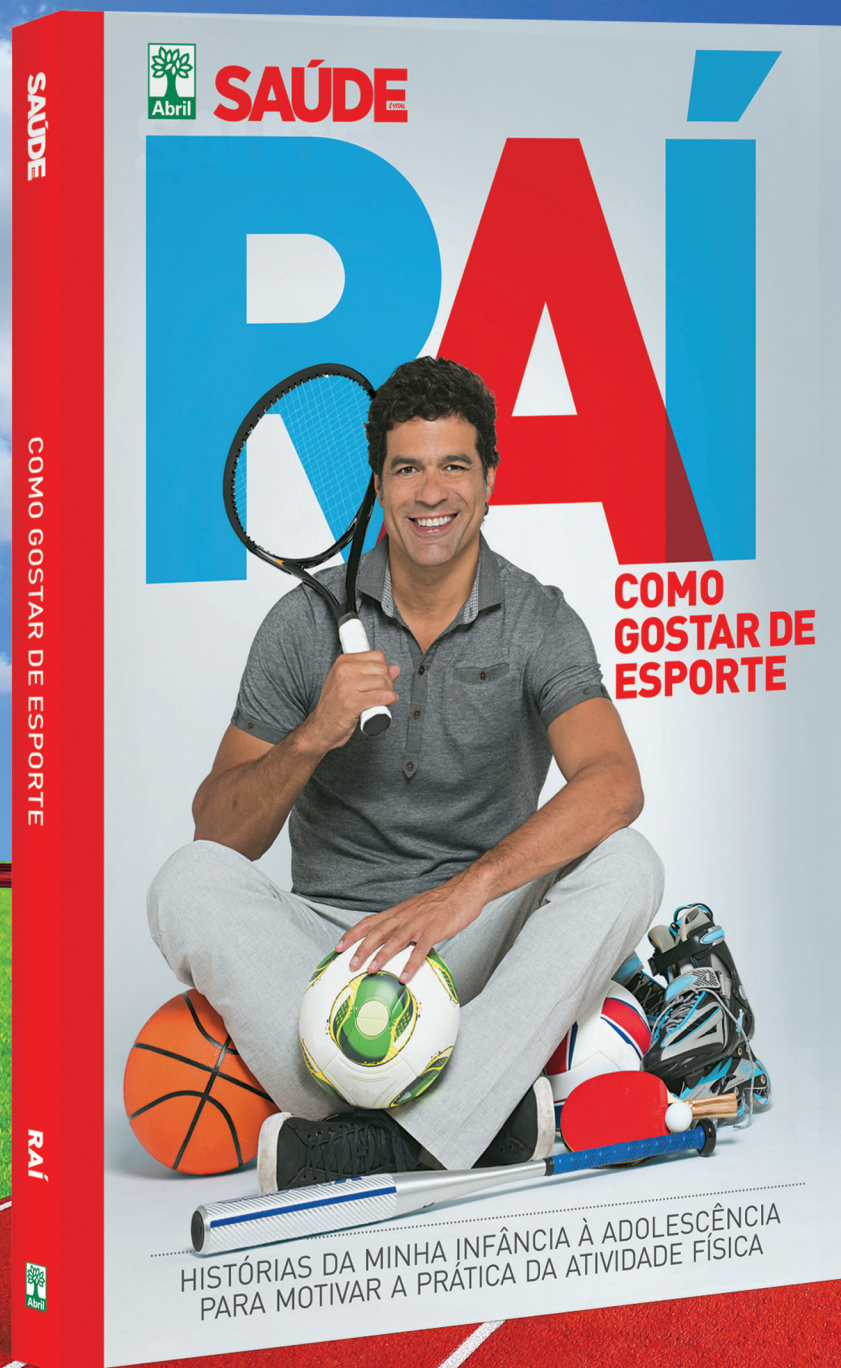


Histórias para não deixar o exercício virar história no seu dia a dia.



Por que parece tão difícil praticar uma atividade física? Neste livro, o craque Rai conta episódios divertidos da sua juventude e como seus pais incentivaram um estilo de vida ativo. A ideia é inspirar você a se movimentar e a fazer o mesmo na sua casa.

- 36 experts explicam por que as táticas da família do Rai dão certo
- 32 infográficos revelam curiosidades e benefícios de 12 modalidades esportivas
- Por que se mexer melhora o aprendizado, a concentração e o controle do estresse
- Os segredos para se sentir sempre motivado a se exercitar

SITE E FANPAGE
com conteúdos mensais, entrevistas e animações.

Nas melhores bancas e livrarias!

EDITORA  **Abril**

SAÚDE
EDITORA