



**MOVIMENTE-SE**



# MOVIMENTE-SE

A pandemia pegou todos de surpresa. Tivemos que nos reinventar para adaptar nosso trabalho e muitos aspectos da nossa vida.

Com tantas mudanças, deixamos de lado os cuidados com a alimentação e atividade física.

Pensando na saúde e qualidade de vida de seus parceiros, a CAAMG desenvolveu o projeto MOVIMENTE-SE que tem como objetivo estimular a prática de atividades físicas e alimentação saudável.

## 100 DIAS DE PROJETO

O projeto terá duração de 100 dias. Nossos parceiros contarão com acompanhamento de uma nutricionista e um personal trainer, aliados a receitas, dicas alimentares e treinos que poderão ser feitos em casa.

---

**PROJETO 100% GRATUITO**



## QUALIDADE DE VIDA

A ideia é oferecer dietas e exercícios físicos acessíveis a todos. Trata-se de uma proposta de transformação de vida, com mais ação e melhores escolhas, repensando seus hábitos para que possam ter uma vida mais saudável.

---



## CONTEÚDO ESPECIALIZADO

Além de conteúdos especializados e um programa de 100 dias em ação, entre os benefícios oferecidos destacam-se também as monitorias personalizadas, ministradas por profissionais das áreas de Educação Física e Nutrição.

É a CAAMG cuidando e integrando advogados parceiros em uma rede de mais saúde e qualidade de vida.

MOVIMENTE-SE conosco neste projeto de transformação e superação.  
Garanta sua vaga neste desafio!



## FIQUE POR DENTRO

Acompanhe o nosso Projeto, siga a nossa página e redes sociais.

Além de cuidar da sua saúde, você ainda concorre a vários brindes como smartwatch, monitor cardíaco e vários acessórios para auxiliar em sua prática de exercícios.

Movimente-se.

---





**NÃO FIQUE PARADO.**

**MOVIMENTE-SE**



CAA-MG



caa\_mg



[www.caamg.org.br](http://www.caamg.org.br)