

Tenha uma atitude Fitness

Começar o ano com uma atitude Fitness vai permitir-lhe afastar o stress e manter-se saudável. Assim, começando com uma alimentação adequada, a prática regular de uma modalidade num ginásio e alguns desportos ao ar livre, certamente vai encarar a vida com mais saúde e optimismo. Se quer experiências novas, vamos aguçar-lhe o apetite com o **Body Mix** ou o **Jump Fit**. Se é mais radical, veja como é fácil voar. O **Parapente** é para todas as idades. O mergulho e o remo podem também ser modalidades de eleição. Mas, para os que não podem frequentar com regularidade um ginásio e têm uma vida sedentária não esquecemos alguns exercícios para treinar em casa. Deles, destacamos a **Microginástica** e **Exercícios com a Toalha** para manter uma boa postura corporal. E... não esqueça, que o principal, durante todo o ano, é estar bem consigo mesmo.

patoesilva@promercado.pt

- inscrita no ics sob o nº 124 226
- inscrita no inpi sob o nº 368 786 H

Parceiros Editoriais:

Área de Body Training System



Área de Body Fitness



Federação Lusã de Cultura Física

Editor: PROMERCADO, LDA.
Directora Geral: ISABEL SANTOS
Director Financeiro: FRANCISCO MENDES
Director Produção e Arte: FERNANDO TITO
Director Comercial/Marketing: CARLOS FILIPE SANTOS
Depto. Marketing e promoção: GERALDINE ISEA
Directora: ISABEL SANTOS
Coordenador Editorial: PATO E SILVA
Redacção: ALEXANDRA NEVES, FERNANDO ALMEIDA, CARLOS MACHADO
Paginação: RODRIGO PIRES DA SILVA
Fotografia: Euphotographo (Sérgio Rosário e Luís Ferreira)
Secretariado: SANDRA ALVES
Tel.: da Redacção: 21 995 95 05
Colaboradores: André Manz, Dr. Alexandre Fernandes (Nutricionista do Solinca Health & Fitness), Manz Produções, Bruno Samora, Rafael Mergulhão, Dra. Magda Rocha (Nutricionista), Dra. Cláudia Morais, Dr. José Manuel Fernandes, Dr. Henrique Jones (Med. Desportiva e Traumatologia), Prof. Rui Marques (Clínica Em Forma), Prof. Joaquim Sousa IFBB, Dr. Rafael Santoja IFBB, Cecília Gaspar, Dra Alice Rodrigues - Centro Estudos Fitness
Colaboraram nesta Edição: Dr. António Macias - Active Life, Dra. Alexandra Vasconcelos - Ibertronic,

PUBLICIDADE PROMERCADO, LDA.
Promercado, Lda.
Rua do Paraíso, Lt.100/102
Vale de Figueira
2695 - 661 S. João da Talha
Tel.: 21 995 95 10 - Fax: 21 995 95 16
Planeamento: LUÍSA SILVEIRA
luisa.silveira@promercado.pt
Contactos
Zona Norte: RUI TEIXEIRA
rui-teixeira@promercado.pt

Pré-Impressão A. Cruz Artes Gráficas.
Impressão: Sogapal, S. A.
Estrada das Palmeiras,
2745-578
Queluz de Baixo, Barcarena
Distribuição: VASP - Distribuição de Publicações
Complexo Crel Bela -Vista:
Rua da Tascoa, 4.º piso
Massamá - 2745 Queluz
Assinaturas: Linha Directa: 21 995 95 10
Preço (IVA incluído) € 2,50
Periodicidade Mensal: Tiragem: 40.000 exemplares
Depósito Legal: M-24600-2003

É proibida a reprodução total ou parcial mesmo mencionada a sua origem

MEMBRO:

