



PROGEP INFORMA

UMA NOVA MANEIRA DE ENCARAR A QUARENTENA

A pandemia de COVID-19 causou uma verdadeira revolução na nossa rotina. Várias atividades que tanto gostamos foram interrompidas, mas não podemos nos abater e desanimar, pois temos uma grande aliada, a internet! Que tal acessar os aplicativos no celular e canais no Youtube para driblarmos essa situação?



ALIMENTAÇÃO



Que tal as 5 dicas de alimentação da nutricionista Hakylla Mota? São só 3:30 min de duração. Acesse: <https://bitly.com/CXxDM> ou use o leitor QR code ao lado.



Gostou das dicas? Nesse período de quarentena, temos mais oportunidades de prepararmos nossas refeições. No canal Drika Oliveira há várias receitas e vídeos especiais para a quarentena! Tudo simples, fácil e barato de fazer. Acesse: <https://bitly.com/sWfUw> ou use o leitor QR code ao lado.



Você já teve dúvidas de qual produto comprar no supermercado? O App Desrotulando faz a comparação de produtos e a composição de milhares de marcas, para você saber qual é a mais saudável. Use o leitor QR code ao lado para acessar o aplicativo.



FILHOS

Criançada em casa? Nada melhor que uma interação divertida e educativa! Através do link <https://bitly.com/98lUc> ou acesse o QR code ao lado, você poderá conhecer 7 apps super interessantes para aprimorar a educação dos filhos pequenos no tempo de quarentena.



ATIVIDADE FÍSICA

Praticar atividades físicas é fundamental em qualquer período da nossa vida! Sempre que lemos sobre viver melhor, um item indispensável é o exercício! Use o leitor QR code ao lado para acessar os aplicativos.



App Nike Training Club - Musculação, Aeróbico e Funcional
Esta é uma boa opção, pois contém mais de 160 treinos gratuitos, que podem ser acessados do celular.



App Seven - (Treino de 7 Minutos - Musculação, Aeróbico e Funcional
Perfeito para quem pouco tempo, com treinos curtos de 7 minutos



MENTE

Com tantas mudanças ao mesmo tempo, é normal nos sentirmos estressados e perdidos. Contudo, uma mente saudável é fundamental para conseguirmos realizar nossas atividades. Através do link <https://bitly.com/rD6Ya> você conhecerá 5 diferentes aplicativos para meditar e aliviar o estresse. Use o leitor QR code ao lado para acessar o aplicativo.

