



Categoria

Educativo

Programa educativo direcionado ao ensino da educação física, destinado a todas as idades, onde o personal trainer mostra como fazer exercício no conforto do seu lar, de forma fácil e divertida. São apresentados exercícios orientados para o treino cardiovascular condicionado, força, resistência e flexibilidade. Poderá contar com um professor que iniciará a aula com aquecimento, passando para o exercício principal do dia e terminando com alongamentos. Encontrará ainda, dicas e conselhos para uma boa alimentação. Para ter uma vida saudável, Puxa e Estica apresenta-lhe um conjunto de exercícios benéficos para o seu corpo e saúde. Ao longo dos episódios, deparar-se-á com vários desafios que o motivarão a adotar um novo estilo de vida. Este programa tem como objetivo, ajudá-lo a alcançar o corpo que você sempre desejou. Ganhará confiança em si mesmo, sentir-se-á cada vez melhor e viverá uma vida saudável cheia de alegria.

Ficha Técnica

Pós-Produção de Vídeo/Som Motes & Ideias LDA

Produção e Realização Cultura e Valor

Ano de Produção 2016

Realizador(a) Jorge Ribeiro

Direção Geral Stella Kato

Produtor(a) Beniusa Vunge

Apresentador(a) Tiago Elias

Duração 50 min