

## 1) 28/01 - É melhor treinar de manhã ou de noite?(topo de funil)

É melhor treinar de manhã ou de noite?

Bem, a verdade é que... não existe um melhor horário para treinar!

Treinar pela manhã tem alguns benefícios como a liberação de hormônios do bem estar logo cedo, já treinar a noite pode te deixar em um estado de cansaço, ajudando principalmente a dormir bem. Só cuidado para não treinar muito perto da hora do sono!

No fim, escolha o horário que te faz bem. O importante mesmo é que você consiga adaptar o treino em sua rotina e consiga manter uma constância.

Compartilhe o post de hoje com aquela amiga que ainda não sabe em qual horário treinar 😊

---

## 2) 31/01 - 3 formas de treinar em dupla! (meio de funil)

Você é daquelas pessoas que amam treinar em dupla? Então confira o post de hoje! Eu separei 3 exercícios incríveis para você conseguir treinar com aquela pessoa especial ;)

3 formas de treinar em dupla:

- 1 - Agachamentos simultâneos
- 2 - Abdominais no chão
- 3 - Remadas em pé

Esses exercícios ajudam bastante a trabalhar a musculatura da perna, costas e abdômen. Vocês também podem variar com exercícios individuais, uma ajudando a outra incentivando até o final!

Gostou? Marque aqui nos comentários aquela amiga que vai treinar com você!👁👁

---

**TEMA 2:**

## 1) 02/02 - O que é saúde? (topo de funil)

O que é saúde?

Nós sempre escutamos que é preciso ter mais saúde, que precisamos ir atrás de saúde... mas, o que realmente é saúde?

Saúde é ter disposição para fazer as tarefas que precisamos fazer, é ter alegria para viver bons momentos, é ter qualidade de vida para vivermos ao lado de quem amamos. Tudo isso é a verdadeira definição de saúde.

Os caminhos são muitos, os motivos também, mas o objetivo é um só: ter mais saúde para a nossa vida.

Faz sentido para você? Compartilhe com aquela pessoa especial que está buscando mais saúde. 😊