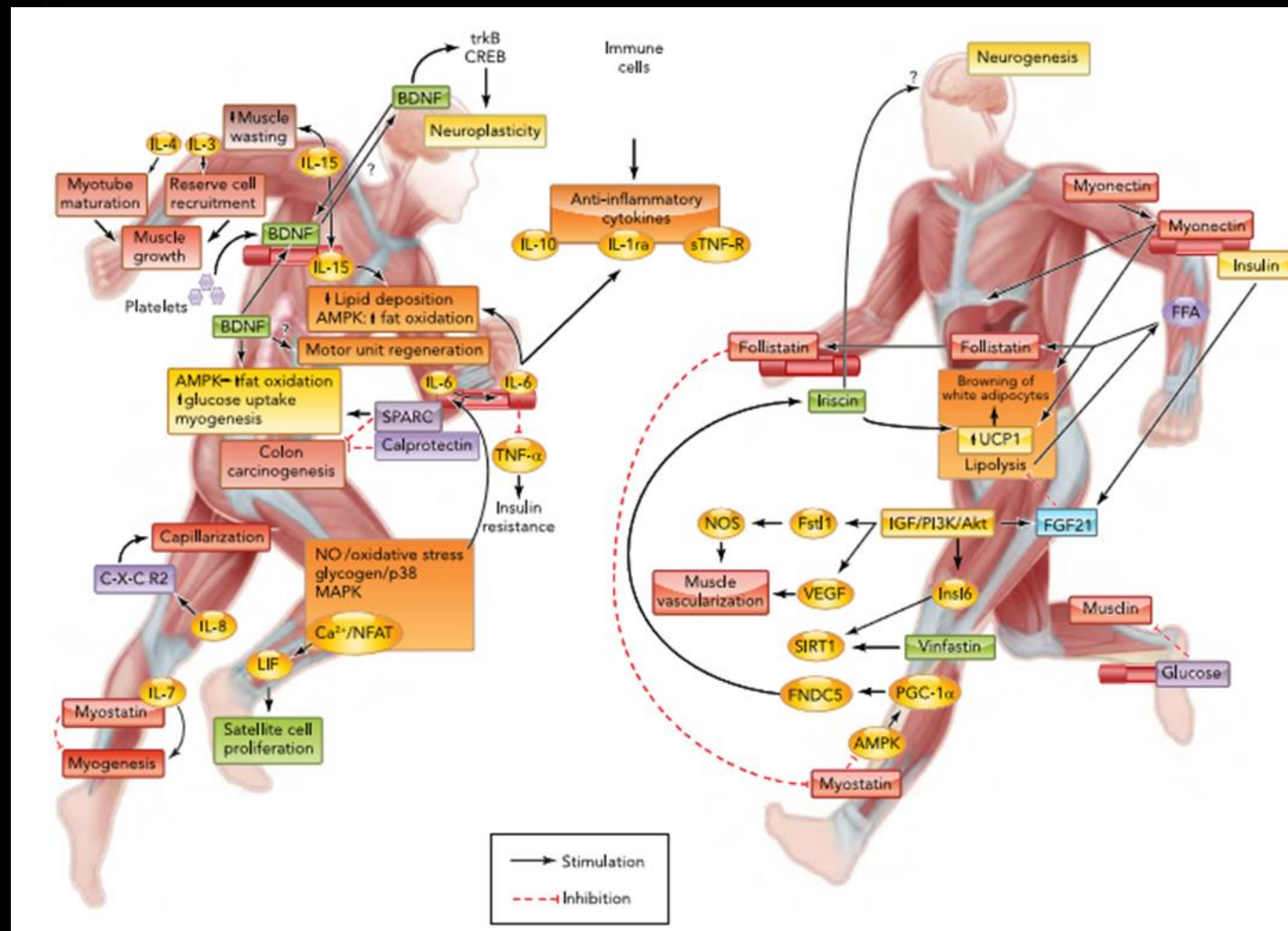
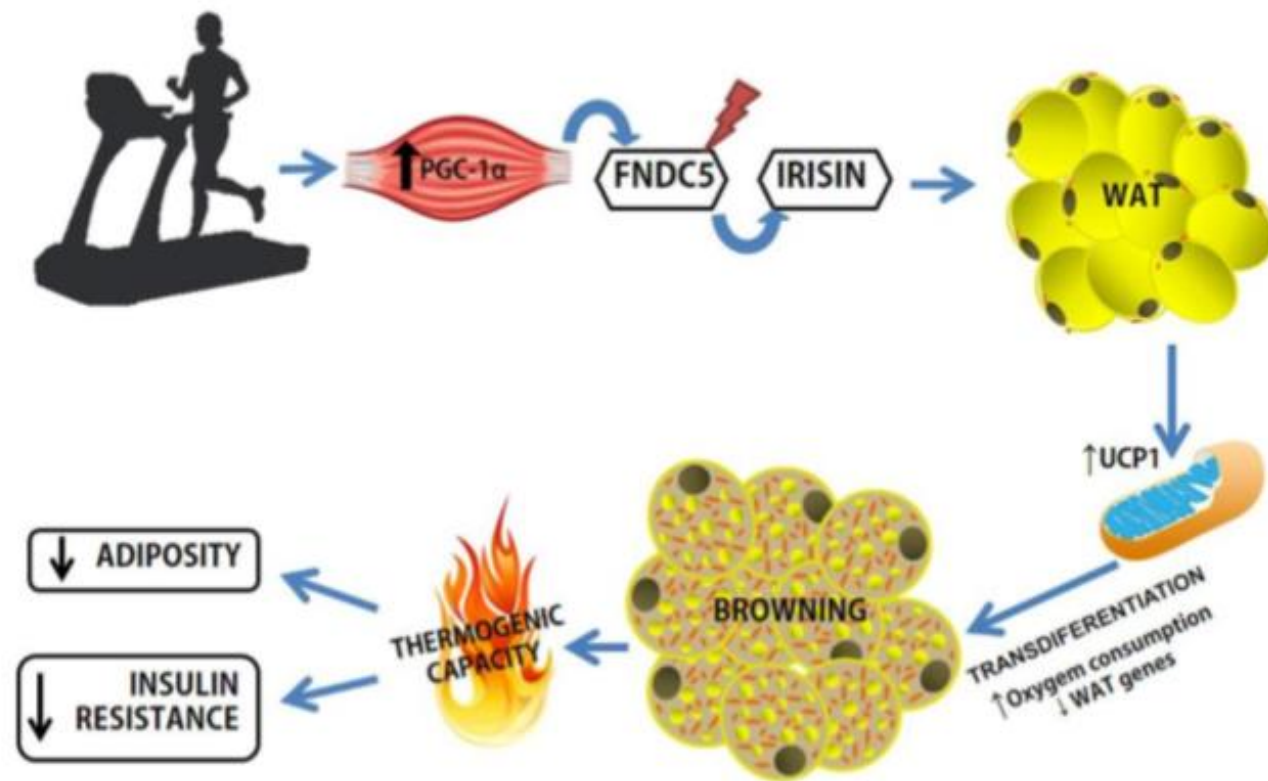


# SEDENTARISMO:

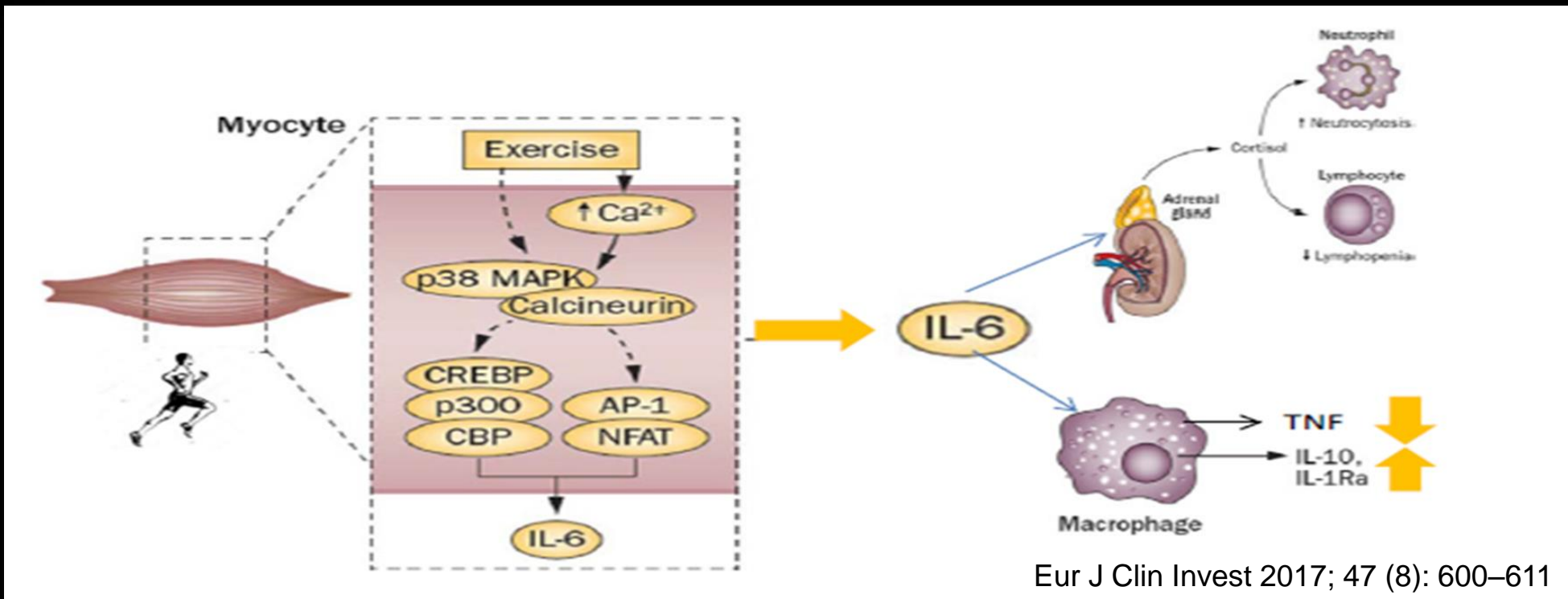
LIVRE-SE DESSE MAL  
PRATIQUE EXERCÍCIO E APROVEITE O QUE SEU MÚSCULO PODE FAZER POR VOCÊ!



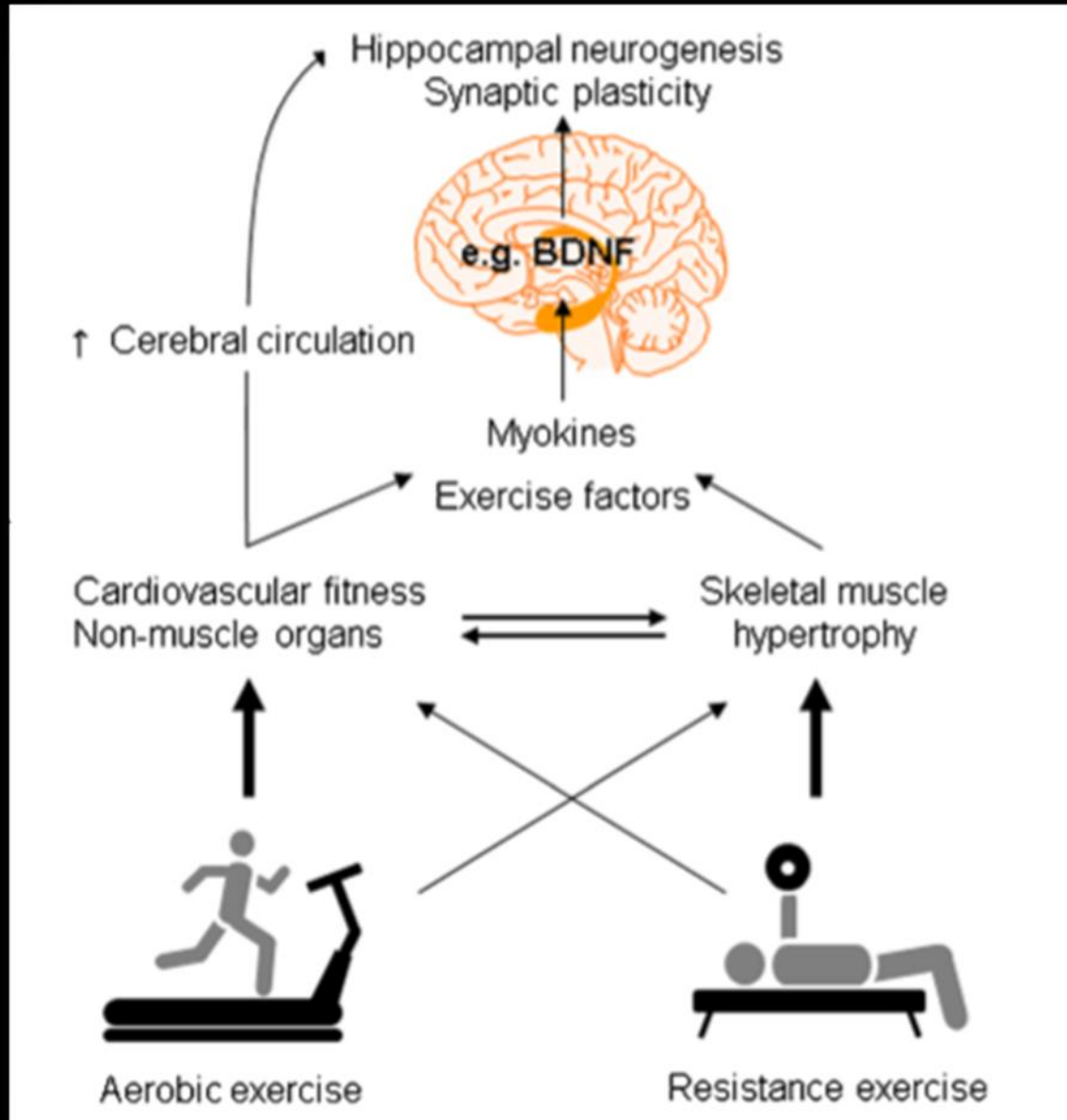
- DURANTE A CONTRAÇÃO, O MÚSCULO PRODUZ SUBSTÂNCIAS (MIOCINAS) QUE AGEM NO PRÓPRIO MÚSCULO E EM VÁRIOS ÓRGÃOS, AUMENTANDO A TAXA METABÓLICA, REDUZINDO A MASSA DE GORDURA E AUMENTANDO A PRÓPRIA MASSA MUSCULAR.



**UMA DESSAS MIOCINAS É A IRISINA QUE TRANSFORMA O TECIDO ADIPOSO BRANCO (“DEPÓSITO DE GORDURA”) EM TECIDO ADIPOSO MARROM (“GERADOR DE ENERGIA”), REDUZ A RESISTÊNCIA À INSULINA E MELHORA A GLICEMIA**



OUTRA MIOCINA É A INTERLEUCINA 6 (IL6). ELA NOS PROTEGE CONTRA INFECÇÕES E AUMENTA OS NÍVEIS DE UMA SUBSTÂNCIA DENOMINADA GLP1 (PEPTÍDEO SEMELHANTE AO GLUCAGON) QUE É PRODUZIDA PELO INTESTINO E QUE REDUZ O APETITE. ASSIM, O EXERCÍCIO TAMBÉM NOS AJUDA A COMER MENOS!!!!



OUTRA MIOCINA, O BDNF (FATOR NEUROTRÓFICO DERIVADO DO MÚSCULO) ATIVA CIRCUITOS CEREBRAIS, MELHORA A MEMÓRIA E A COGNIÇÃO

