

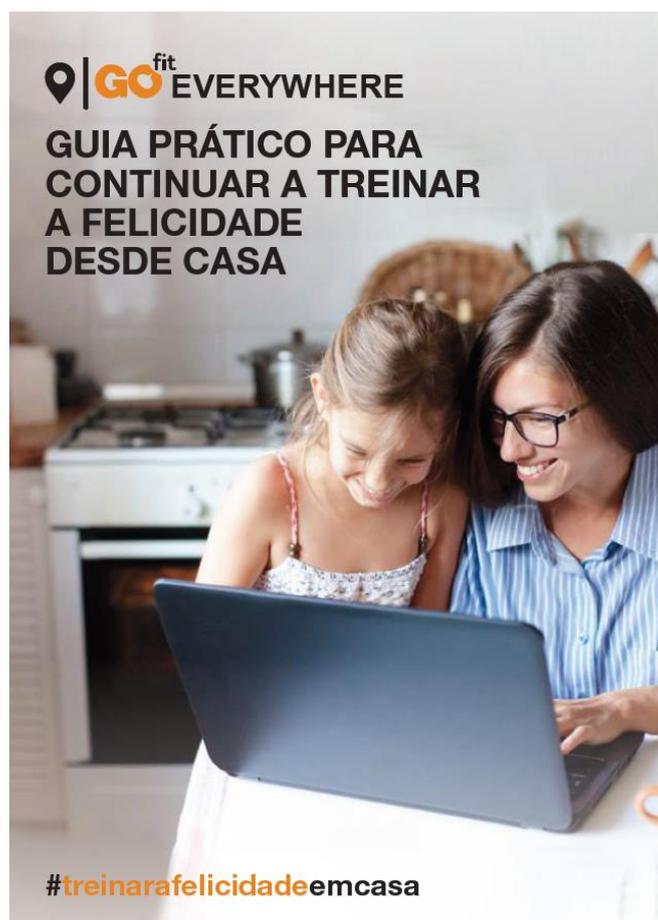


A FELICIDADE TAMBÉM SE TREINA

GO fit lança Guia Prático para Continuar a Treinar a Felicidade desde Casa (EM ANEXO)

TOTALMENTE GRATUITO E ACESSÍVEL A TODA A POPULAÇÃO

**Recomendações para Estar Ativo, Comer Bem, O Exercício e o Sistema Imunitário e
muito mais**



O **GO fit** lançou um **Guia Prático para Continuar a Treinar a Felicidade desde Casa**, que pode visualizar em anexo. Para o público, o Guia está disponível na **Plataforma GO fit Portugal Everywhere**, podendo ser acedido após a inscrição no link: <https://portugal.treinosuasufelicidade.pt/>, sendo **Totalmente Gratuito e Acessível a toda a**

População. Este documento de recomendações gerais foi desenvolvido pelo **GO fit LAB**, a **Unidade de Pesquisa e Inovação do GO fit**, baseado em informação científica publicada nos media especializados, recomendações de instituições e organizações na área da promoção e prevenção da saúde, e diretrizes de ação estabelecidas pelas autoridades de saúde para **lidar com a pandemia do vírus COVID-19**. Siga todas as novidades **GO fit** através do **Instagram**: [@gofit_pt](https://www.instagram.com/gofit_pt)

O Guia inclui **Recomendações para Estar Ativo, Comer Bem, O Exercício e o Sistema Imunitário, entre outras**. Para Gabriel Sáez Irigoyen - Presidente e Delegado do Conselho do Grupo Ingesport GO fit, **“todos/as temos à nossa frente uma escolha essencial. A de optar por treinar ou não a nossa felicidade. Se o fizermos através do exercício, de uma nutrição correta, do descanso correto e do controlo das nossas emoções, teremos uma vida mais longa e mais capaz, para podermos desfrutar dela na companhia de quem amamos. Se não o fizermos, a probabilidade de isso acontecer diminui drasticamente.”**

O lema do GO fit é **“A Felicidade também se Treina”**, e neste momento continua a procurar novas formas de servir felicidade aos seus associados. Depois de disponibilizar todos os seus **conteúdos digitais gratuitamente para toda a população**, com a nova **Plataforma GO fit Portugal Everywhere**, este 'Guia Prático', facilita o caminho para a felicidade.

Recordamos que na **Plataforma GO fit Portugal Everywhere** pode encontrar **Treinos Virtuais e Aulas de Grupo** para que se mantenha **saudável e ativo, sem sair de casa**.



Tlm.: + 351 91 777 60 18/19
Tel./Phone: + 351 21 396 46 93
Email: media@alcomunicacao.pt