



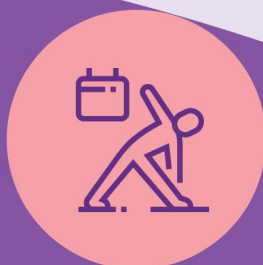
## APLICATIVOS PARA PERDER PESO, A INOVAÇÃO DA PANDEMIA

Devido a pandemia e ao número elevado de academias que foram fechadas pelos protocolos de segurança, os empreendedores se reinventaram novamente trazendo os aplicativos fitness. Com eles, as modalidades de exercícios e intensidades ficam gravadas em aulas para que os alunos acessem quando quiserem, de uma forma rápida e prática, observe as vantagens:



### SEM CONTATO FÍSICO

Com os exercícios gravados e postados no app os alunos não precisam estar no espaço físico da academia, escolhendo assim o seu local e horário de treino.



### DIMINUIÇÃO DO SEDENTARISMO

Sem a preocupação de estar no local físico e pelos riscos da pandemia, o desejo de uma boa alimentação e de um corpo saudável passou a ser prioridade, diminuindo o sedentarismo.



### SEM USO DE EQUIPAMENTOS

Com o uso do peso do corpo e zero uso de equipamentos, a nova modalidade ganha destaque, diminuindo gastos e mal uso dos aparelhos.