

LINKS DOS VÍDEOS

- A respiração essencial
<https://youtu.be/i7dFsq8OD-Y>
- Descobrimo os sabores
<https://disney.com.br/viva-mais-saudavel>
- Muito além do peso
<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4&t=3430s>
- Música das frutas
<https://www.youtube.com/watch?v=MvYEd-0Ckgc>
- Respiração
Divulgação na mídia WhatsApp, com a seguinte proposta:
Quando o peixinho subir, INSPIRE...
Segure um pouquinho o ar e solte o ar, EXPIRANDO, conforme ele for descendo...
Faça o exercício olhando para o peixinho, assim você irá realizar exercícios respiratórios e também relaxamento!
- Saúde
<https://youtu.be/WRKc3-usxUM>
- Sistema digestório
<https://www.youtube.com/watch?v=3fsseadCqc0>