

Pisadas úteis

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Aquela promessa de Ano Novo de começar a caminhar para exercitar o corpo ganhou uma razão a mais para ser cumprida. O jornal inglês *The Guardian* revela que jogging faz bem tanto para a saúde física, como para a mental. [Cientistas alemães descobriram que o exercício melhora a concentração e a memória visual.](#)