

## **Grupamento de Fuzileiros Navais de Brasília realiza projeto “MANHÃ SAUDÁVEL”**



**Militares do GptFN realizando exercícios funcionais**

O Grupamento de Fuzileiros Navais de Brasília (GptFNB) conduziu, no dia 07 de fevereiro, o projeto “MANHÃ SAUDÁVEL”, tendo como objetivo conscientizar os militares sobre hábitos que beneficiem a higidez física e mental.

O projeto “MANHÃ SAUDÁVEL” iniciou com um café da manhã nutritivo e balanceado, seguido de palestra sobre alimentação e hábitos saudáveis, finalizando com uma oficina de exercícios funcionais. Durante a manhã foram destacadas a importância da prática regular de exercícios físicos, bem como, os benefícios de uma alimentação equilibrada.