

## **Grupamento de Fuzileiros Navais de Brasília realiza Projeto “Manhã Saudável”**



**Militares durante prática esportiva**

No dia 15 de fevereiro, o Grupamento de Fuzileiros Navais de Brasília (GptFNB) realizou, nas suas dependências, a primeira edição do Projeto “Manhã Saudável” em 2019. O Projeto tem o objetivo de estimular os militares para a prática esportiva e a promoção de hábitos saudáveis.

A primeira parte contemplou o aquecimento corporal de toda a tripulação no pátio central, mediada pelo Oficial de Operações, Capitão de Corveta (FN) Ney Anderson. Na sequência, as Companhias do GptFNB foram direcionadas para a área desportiva e realizaram três tipos de oficinas: circuito crossfit e cabo suspenso; aula de fortalecimento da região abdominal e lombar; e treinamento na piscina com equipamentos diversos.

Após a prática das oficinas esportivas, na área da academia, foi servido um café da manhã com alimentos de alto valor nutricional para toda a tripulação.

No final da manhã, a Sessão de Saúde do GptFNB realizou duas palestras para a tripulação. A primeira apresentação tratou sobre os riscos do uso de termogênicos e a importância do sono; a segunda palestra teve como objetivo

relatar os erros mais comuns na perda de peso e ganho de massa muscular, como também, sugerir a prática de hábitos saudáveis. No encerramento, o Comandante do GptFNB, Capitão de Mar e Guerra (FN) Flavio Nascimento, agradeceu o empenho de toda a equipe de instrução e reforçou para a tripulação a importância de manter os cuidados com a saúde.



**Natação no GptFNB**