



Saúde e bem-estar

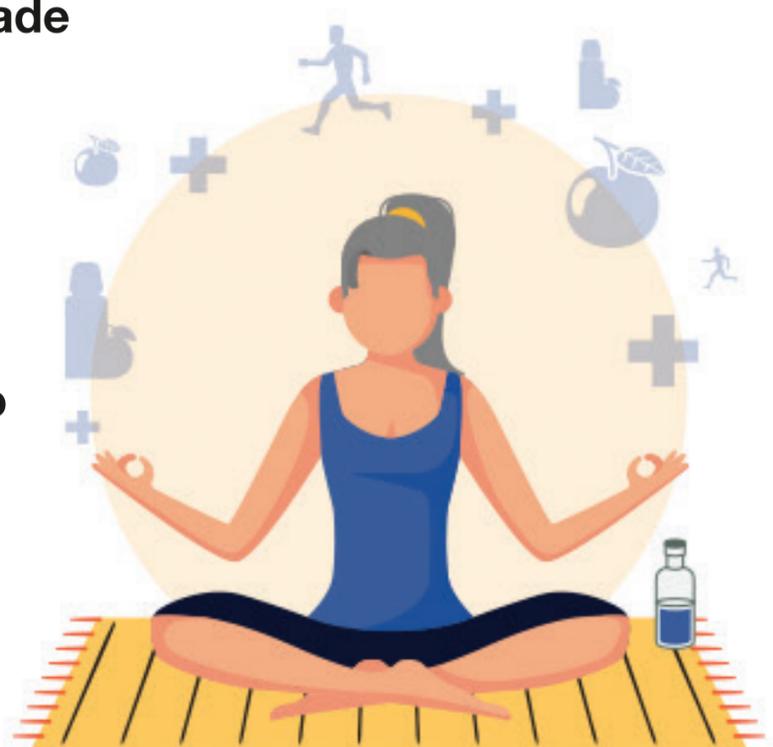
## Conheça 8 motivos para meditar e fazer yoga

**1.** Aumenta a imunidade

**2.** Controla a pressão arterial

**3.** Promove condicionamento físico

**4.** Ajuda a melhorar a memória e a concentração



**5.** Reduz estresse

**6.** Controla ansiedade

**7.** Melhora o ânimo e bom humor

**8.** Melhora o sono



*Responsável pelo Conteúdo:  
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque  
CRM: 40.137*

Baixe agora o São Lucas App



saolucassaude.com.br