

O O bet365

elas, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, diminui a mortalidade por todas as causas, melhora a saúde mental, emagrece, entre outros.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, basta 150 minutos por semana. Ou seja, cerca de 22 minutos por dia. O exercício é um dos mais completos e prazerosos, principalmente com o cuidado certo. Por isso, selecionamos os cinco melhores programas para caminhada de 2024.

hora	programa
06:00h	Madrugada da Record
07:00h	Bom Dia Record
08:00h	Record O O bet365 O O bet365 Foco

09:00h	Fala Brasil
10:00h	Tudo & Possível
11:00 - 23:30	Record Notícias News
12:00h	Almoço com a Record
13:00h	Cozinha com Amor
14:00h	Essas são as horas