

Primavera, sol e movimento:

como a estação fortalece corpo e mente



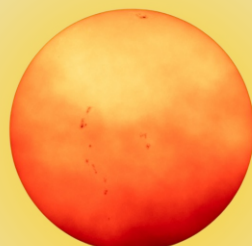
Na primavera, os dias ficam mais longos, o clima mais ameno e a energia mais leve. Essa combinação favorece o bom humor, o equilíbrio emocional e a disposição física.

É o momento perfeito para sair do sedentarismo e se reconectar com o corpo.

Sol: fonte natural de energia

A exposição solar moderada ajuda na **produção de vitamina D**, essencial para a absorção do cálcio e o fortalecimento dos ossos. Mas lembre-se: **o sol não substitui a suplementação**, especialmente para quem tem deficiências nutricionais ou osteoporose.

Malacal fornece a dose certa de **cálcio** e **vitamina D** para manter a estrutura óssea forte em qualquer estação.



Movimento: o combustível da saúde



Praticar atividades físicas durante a primavera ajuda a:



Fortalecer músculos e ossos.



Estimular a circulação sanguínea.



Melhorar o humor e reduzir o estresse.

Caminhadas, alongamentos e exercícios leves ao ar livre são ideais para quem quer começar.

Corpo e mente em sintonia

O movimento físico libera endorfinas, os hormônios do bem-estar, que **reduzem a ansiedade e aumentam a sensação de leveza**.

Com o corpo em equilíbrio, a mente também floresce, e a primavera se torna sinônimo de renovação interior.



O cuidado que dura o ano todo

Sol, movimento e suplementação formam o trio essencial para uma vida com mais força e equilíbrio. Com **Malacal**, você mantém ossos fortes, músculos saudáveis e disposição para aproveitar cada estação.



Renove sua energia nesta primavera!

Mova-se, cuide do seu corpo e fortaleça seus ossos com Malacal.