

Método

**C . M . A**

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 11

# Corpo em Alta Performance

# Método C.M.A

Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---

**"REPOUSO  
"**

**SONO:** período mais **SAGRADO** do dia!









Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---



# "MOVIMENTO"

**Atividade física** = Condicionamento físico / Mental

Anotações

---

---

---

---

---

---

---

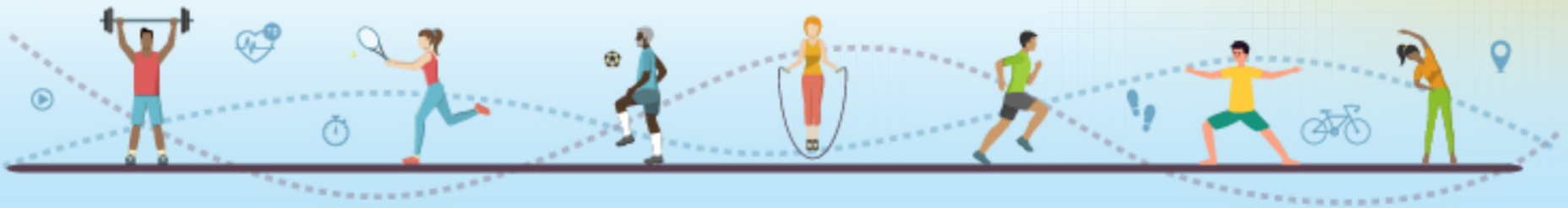
---

---

---

## Exercício físico

- Disposição
- Compulsão
- Hôrmônios sexuais
- Hipertrofia
- Anti Estresse
- Diminui níveis de insulina
- Melhora o sono







# Método C.M.A

Anotações

---

---

---

---

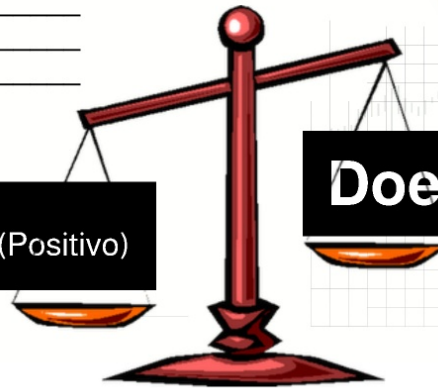
---

---

---

---

**Saúde = Saldo detox + (Positivo)**



**Doença = Saldo detox - (Negativo)**

## Saúde x Doença