ATIVIDADES À DISTÂNCIA

|  |
| --- |
| Turma: 7º Ano Emef Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva |
| Professor: Paulo Rogério |
| Data: 08 a 12/03/21 |

* Assistir o vídeo disponível no YouTube “Como queimar gordura e não só perder peso”. <https://youtu.be/jHvBUU9sxzY>

* Explique como deve ser composta uma dieta com objetivo de diminuir a gordura corporal ou sobrepeso?

|  |
| --- |
| Turma: 7º Ano Emef Taquara Branca Agenor Miranda Da SilvaProfessor: Paulo RogérioData: 15 a 19/03/21 |

* Quais os alimentos devem ser evitados na sua alimentação para que você consiga manter um peso saudável? Explique porque estes alimentos devem ser evitados.

As atividades estão sendo postadas também no grupo de whatsapp, e devem ser entregues na escola para correção a cada término de quinzena. O professor tem feito interações online.