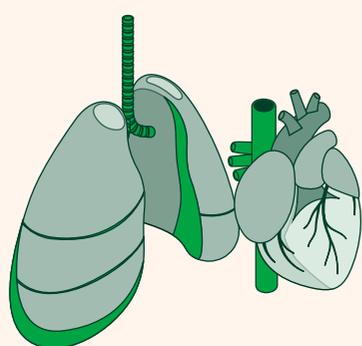
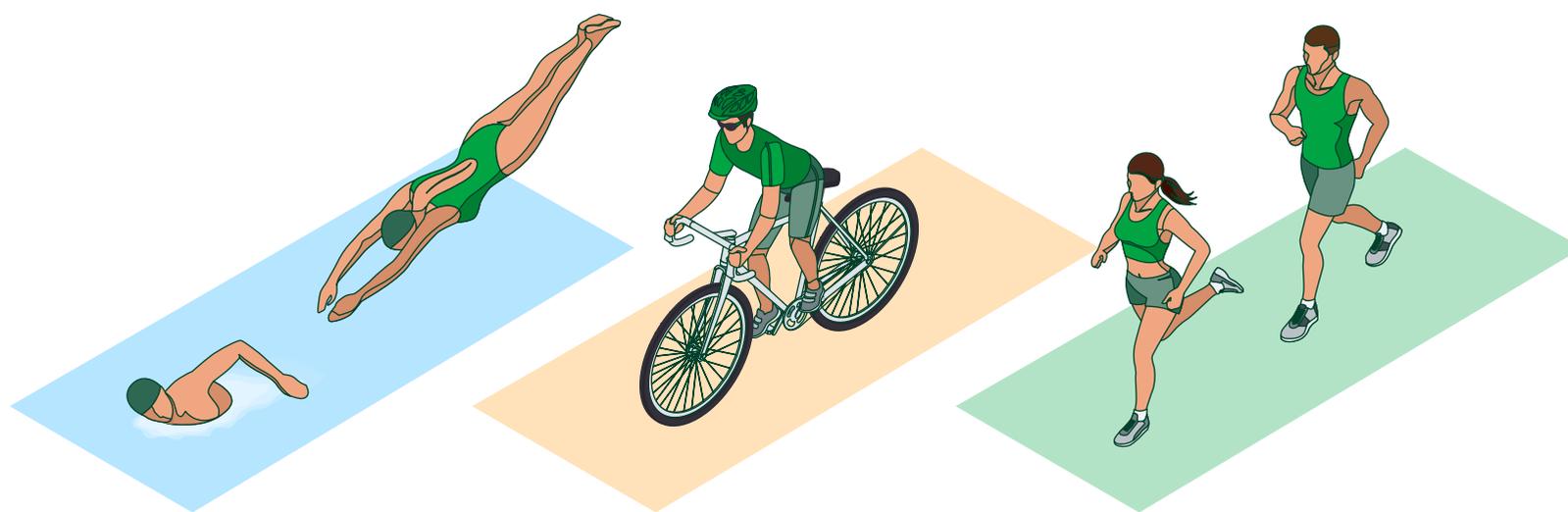
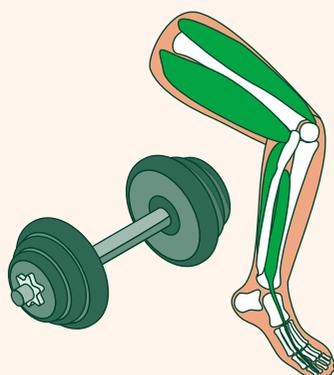


Os benefícios do triatlo



Saúde física e controle de peso

Melhora a circulação sanguínea e a capacidade respiratória, além de auxiliar na perda e manutenção do peso corporal.



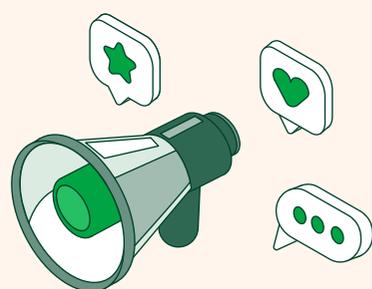
Força muscular

Ao incluir natação, ciclismo e corrida, desenvolve resistência em diferentes grupos musculares (pernas, braços e tronco).



Saúde mental

Reduz o estresse e a ansiedade, promovendo a liberação de endorfinas que melhoram o humor.



Socialização

Oferece oportunidades de conhecer outros triatletas, participar de eventos e fazer parte de uma comunidade ativa.



Disciplina e definição de metas

Incentiva o planejamento e permite a definição de metas de curto e longo prazo, cultivando a motivação e a concentração.