

## Treinar juntos também é treinar melhor



Prometo suar contigo na bike ou na corrida, na academia ou no parque, apoiando-te, incentivando-te e aproveitando todos os nossos minutos de treino, até que a fadiga nos pare.

É verdade que os casais que fazem atividade física juntos são mais felizes? Para diversos especialistas, a resposta é sim. Em geral, a prática de exercícios a dois é uma boa para os casais que possuem longas jornadas de trabalho e que não tem tempo para passar mais tempo juntos.

Além de desfrutar esse tempo pra poder conversar, o casal ainda pode compartilhar metas e conquistas nos exercícios, estabelecendo uma motivação mútua super saudável para a evolução nos treinos.

Essa é uma das conclusões da pesquisa publicada na *Journal of Personality and Social Psychology*, (American Psychological Association), que também afirma que casais que emagrecem juntos permanecem juntos, e de quebra, transportam a satisfação com os exercícios para outros momentos da vida a dois.

E agora chegando o dia dos namorados, eu tenho algumas dicas para os pombinhos esportistas, iniciantes ou mesmo aqueles que querem começar uma nova rotina saudável juntos:

**Testofen:** ativo 100% natural obtido a partir do extrato da semente do Feno Grego, ajuda a elevar os níveis de testosterona livre em até 99%, contribuindo para o aumento da força e massa muscular, assim como melhora da libido.

**Peak O2 + PQQ:** contribui para o melhor aproveitamento de oxigênio pelo organismo e traz potente carga antioxidante. Mais fôlego e resistência nos treinos!

Então já sabe: pra potencializar seus treinos a dois, esticar um pouco mais esse tempo prazeroso com seu amor e não deixa a fadiga precoce te parar, conte com os ativos da #LinhaEmoção da Galena!

Ah, e não se esqueça: presente para o amor, tem que ser personalizado, não é mesmo?

Então #mandamanipular a fórmula personalizada com os ativos da Galena na farmácia de manipulação mais perto de você!