

# INFORMATIVO



## + Associados da ACAD têm desconto no Arnold Sports Festival 2022



De 29 de abril e 1º de maio será realizado, na **Expo Center Norte de São Paulo**, mais uma edição do **Arnold Sports Festival**, badalado evento internacional que reúne fitness, nutrição, saúde, esportes, lutas em três dias de exposição, congresso, feira, performance e muito mais.

**Associados da ACAD Brasil terão descontos para a participação no Congresso de Gestão de Academias e na Feira, basta acessar os links a seguir.**

Congresso de Gestão de Academias

Feira Cupom: Acad20

Entre as atividades da programação estão:

- **Na Expo:** Nutrição esportiva e moda fitness; Feira de equipamentos e produtos para academias e clubes; Fight Pavilion – Feira do setor de lutas; Show BB Pro; Competições – esportes olímpicos e não olímpicos.
- **Cursos de gestão para:** Proprietários de academias; Proprietários e lojistas de suplementos; Personal trainer.
- **Especiais:** Arnold Conference e Healthy Pavilion – Feira de alimentação saudável, orgânicos, veganos, longevidade, probiótico, diet e light.



## + ACAD Brasil lança calendário de conteúdos para academias

O mercado atual tem exigido muito de todas as empresas, isso porque é necessário manter uma presença constante em diferentes tipos de redes sociais através de um calendário de conteúdo customizado. E com as academias não é diferente.

Para apoiar os gestores do fitness, a ACAD Brasil acaba de lançar um calendário de conteúdos especialmente desenvolvidos para as academias, com **30 dias de ideias para publicação em redes sociais**. Neste material, a equipe da Associação também preparou dicas para gerar informações, vídeos, trends e tudo mais!



Para baixar o calendário completo com as sugestões de conteúdo, clique no botão >>>

[Acessar conteúdo!](#)

## Economize com os benefícios ACAD Brasil!

**Oferecemos Atendimento Jurídico**  
Feito em parceria com o escritório da Dr<sup>a</sup> Joana Doin  
[Associe-se e garante o Benefício!](#)

Mais que benefício. **É vantagem de mercado.**  
TAXAS A PARTIR DE **0,85%**  
PARCERIA ACAD BRASIL  
[Eu quero!](#)

**Aperte o Play** NA REGULARIZAÇÃO!  
**Redução de até 46% no ECAD** exclusivo para academias associadas  
[Garante o Benefício!](#)

## + EUA: pesquisa desvenda chave para a adesão ao exercício



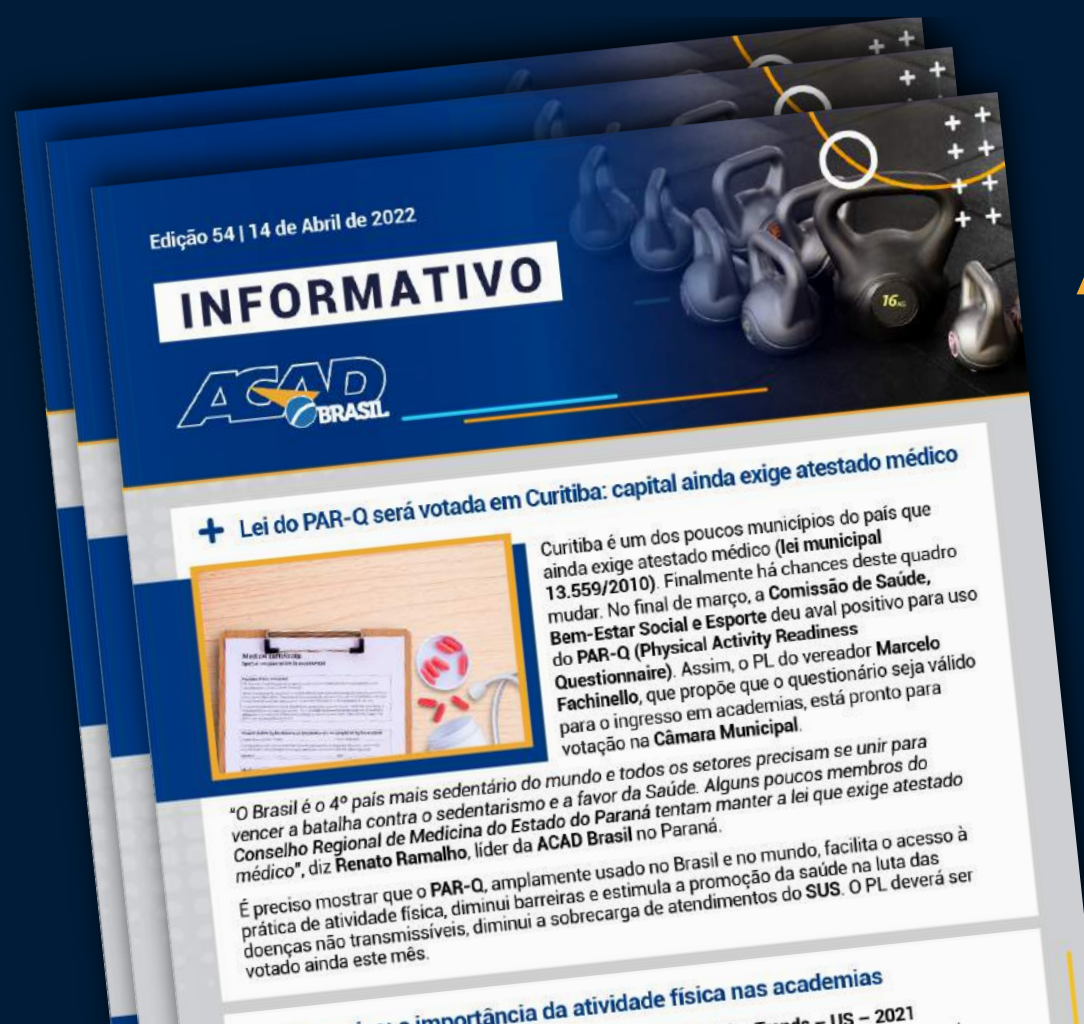
Um estudo do **Les Mills Research Lab** descobriu que a automaticidade é o principal diferencial entre pessoas ativas e inativas. As pessoas que tornam o exercício um hábito desfrutam de uma ampla gama de benefícios para a saúde emocional e física.

*"Essa é a chave para a adesão ao exercício. Automaticidade significa que comportamentos se tornam hábitos, como escovar os dentes ou dizer 'por favor' e 'obrigado'. A boa notícia é que identificamos*

*vários passos práticos que as pessoas podem tomar para incorporar o exercício regular como um hábito completo, como focar em atividades que você acha agradável, gerenciar os níveis de intensidade nos estágios iniciais e adicionar elementos sociais à sua rotina", garante Jinger Gottschall, professor adjunto da Universidade do Colorado, um dos responsáveis pela pesquisa.*

### Dados interessantes:

Aspectos	Pessoas ativas	Pessoas inativas
Pessoas satisfeitas em termos de carreira, relacionamento, perspectivas financeiras e autoestima	77%	23%
Aqueles que sentiram falta de controle em sua vida diária, relatando se sentir nervoso, estressado ou chateado com coisas fora de seu controle	28%	62%
Pessoas motivadas pelos aspectos sociais do exercício (exercício como fonte de entretenimento, diversão e meio de ver amigos).	84%	23%



## Acompanhe o setor fitness!

Fique por dentro das mais importantes novidades sobre o setor de fitness!

[Veja outros Informativos](#)

PATROCINADOR INFORMATIVO ACAD



PATROCINADOR ACAD GOLD:

MATRIX

Gympass

movement

TOTAL PASS

PATROCINADOR ACAD SILVER:



PATROCINADOR ACAD BRONZE:

