



**Câmara Municipal de Guarará**  
Praça do Divino, 54 – Centro – Guarará.  
CEP. 36606-000 - Estado de Minas Gerais  
camaraguara@gmail.com

**REQUERIMENTO Nº 077/2023**  
**PEDIDO DE MOÇÃO DE APLAUSOS**  
**Nobres Edis**

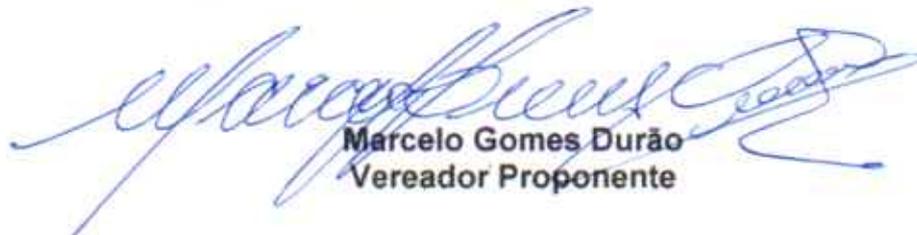
O Vereador que este subscreve, vem respeitosamente requerer nos termos do Regimento Interno que, após ouvido o plenário, seja encaminhado congratulações nos termos desta Moção de Aplauso ao Ilustríssimo Sr.º Professor Alexandre Dutra em reconhecimento dos seus relevantes serviços prestados à população guararenses e da região através da sua Academia Aero Fit, sonho de muitos munícipes.

A prática de atividade física proporciona mais disposição (inclusive para sair e se divertir), a mente trabalha mais rápido, a memória fica mais afiada e conquista-se força de superação. A musculação melhora o condicionamento cardiorrespiratório, diminui a quantidade de gordura, auxilia o emagrecimento, diminui o risco de diabetes, aumenta a autonomia em idosos e garante mais disposição física.

Além da vantagem estética que vem com a perda de gordura, também contribui para a prevenção de inúmeras doenças causadas pelo sobrepeso, por exemplo, aterosclerose e obesidade, e também, a redução do risco de diabetes.

Desde já o parabenizamos por motivar as pessoas a terem uma vida de qualidade.

Sala de Sessões. Guarará, 21 de novembro de 2023.



**Marcelo Gomes Durão**  
Vereador Proponente