

Listamos pra você 7 motivos para as mulheres praticarem Jiu Jitsu, eles vão desde aprender a se defender até benefícios estéticos, tão priorizados pelo sexo feminino. Confira e compartilhe com as mulheres que você gostaria de ver praticando Jiu Jitsu!

Defesa Pessoal

- **Jiu Jitsu** é acima de tudo uma arte de **defesa pessoal**, por tanto preza pela sua integridade física e emocional própria ou de terceiros. É claro que a melhor defesa pessoal é a prevenção, mas com o Jiu Jitsu as mulheres aprendem a se defender em diversas situações.

Perder Peso

- Jiu Jitsu é um excelente esporte para quem quer **perder peso**, pois sua queima calórica é muito alta (em média 1.500 calorias em uma hora de treino), além de trabalhar **todo o corpo**, como os braços, pernas, abdômen e quadril sendo a escolha de muitas mulheres que desejam emagrecer e tonificar seu corpo.

Auto-Estima e Auto-confiança

- Com o **Jiu Jitsu**, sua **auto-estima** aumenta, você se torna mais **autoconfiante**, deixando as mulheres mais independentes e seguras para encarar as situações do dia a dia.

Melhora o Gás

- O Jiu Jitsu irá melhorar significativamente o seu “**Gás**”, pois trabalha constantemente a capacidade **cardiovascular e respiratória**.

Acelera o metabolismo

- O Jiu Jitsu aumenta a **resistência** do organismo, pois acelera o **metabolismo**, favorecendo a perda de peso. Deixando as mulheres mais dispostas para as atividades cotidianas

Flexibilidade e Coordenação motora

- Com Jiu Jitsu, você aumenta sua **flexibilidade**, melhora sua **coordenação motora**, e aguça seus **reflexos**;

Ansiedade Timidez

- Você aprenda a lidar com **ansiedade** e a **timidez**;

Você está esperando o que para começar?