**Comunicado de Imprensa**

Hoje, das 21h30 às 22h30

**Vitalis promove *talk* no Clubhouse sobre desporto em tempos de pandemia**

* **Durante o mês de março, a marca vai também promover na sua página de** [**Instagram**](https://www.instagram.com/aguavitalis/) **treinos de *Power Kickboxing* com Pedro Kol, *Power Circuits* com Paulo Teixeira e *Pilates* com Carolina Andrade e Sousa**

A médica Margarida Santos, o *Personal Trainer* Paulo Teixeira, o instrutor de kickboxing Pedro Kol e a instrutora de Pilates Clínico, Carolina Andrade e Sousa juntam-se hoje, na rede social Clubhouse, para conversarem sobre o tema “Desporto em tempos de pandemia – Quais os benefícios?”. Esta *talk* decorre das 21h30 às 22h30 e dá o pontapé de saída para um conjunto de ações promovidas por Vitalis, em prol da vida ativa, que vão decorrer ao longo do mês de março.

Além do desporto, na *talk* desta noite vão ser debatidos temas como a hidratação e a alimentação equilibrada, tão necessários no dia-a-dia e que não podem ser descurados durante o período de confinamento.

Esta *talk* no Clubhouse faz parte de um conjunto de iniciativas dinamizadas por Vitalis, na promoção do desporto e da vida ativa. Ao longo de todo o mês de março, a marca vai ativar na sua página de Instagram conteúdos interativos, em parceria com estes influenciadores na área de bem-estar e saúde, desafiando os consumidores a manterem-se ativos e hidratados, mesmo em casa. Desde sempre associada ao desporto, a marca promove também o “Minuto de Hidratação”, incentivando pausas durante o dia para se hidratarem. A importância da água é transversal a todo o organismo e, como tal, é fundamental manter uma boa hidratação diária.

A primeira iniciativa realiza-se já a 8 de março, desta vez com Pedro Kol, instrutor de kickboxing que irá ensinar a modalidade, pelas 19h00 na página de Vitalis. Depois no dia 10 de março, à mesma hora, é a vez do PT Paulo Teixeira dar aulas de circuitos funcionais para os seus seguidores. No dia 12 de março, o Instagram TV da marca fica a cargo da Dra. Margarida Santos com a rubrica “A Médica Responde”, onde irá dar dicas de nutrição e fazer a introdução ao exercício físico.

A programação de treinos na página de Instagram de Vitalis prossegue no resto do mês, seguindo a mesma lógica de duas ou três aulas por semana, em formato live, sempre com um dos influenciadores de bem-estar, Pedro Kol, Paulo Teixeira e Carolina Andrade e Sousa.

Vitalis é uma água natural mineral, leve e equilibrada, ideal para uma hidratação perfeita. Através do #MovimentoVitalis, a marca promove hábitos e estilos de vida saudáveis e vai continuar a desafiar os consumidores a manterem-se hidratados e ativos, nas várias ocasiões do dia-a-dia.

Mais informação em [www.vitalis.pt](http://www.vitalis.pt), em <https://www.facebook.com/aguavitalis/> e <https://www.instagram.com/aguavitalis/>.

**Programação no Instagram de Vitalis, sempre às 19h00:**

* **8, 15 e 22 de março:**

**Pedro Kol com “*Power Kickboxing* em 31 minutos com 1 minuto de Hidratação”**

* **10, 17 e 24 de março:**

**Paulo Teixeira com “*Power Circuit* em 31 minutos com 1 minuto de Hidratação”**

* **12 de março:**

**Margarida Santos em “A Médica Responde” em IGTV**

* **18, 29 e 31 de março:**

**Carolina Andrade e Sousa: Pilates em 31 minutos com 1 minuto de Hidratação**

Lisboa, 4 de março de 2021

Informações adicionais: INÊS RODRIGUES :: ISABEL CARRIÇO

cid:image001.jpg@01D16A36.250F4130

Tel. 218 508 110 :: Tlm. 935 880 024 :: 965 232 496

[INESRODRIGUES@LPMCOM.PT](mailto:inesrodrigues@lpmcom.pt):: [ISABELCARRICO@LPMCOM.PT](mailto:ISABELCARRICO@LPMCOM.PT)

Ed. Lisboa Oriente, Av. Infante D. Henrique, 333 H, esc.49, 1800-282 Lisboa

cid:image002.png@01D16A36.250F4130