

Concretize os desejos de Ano Novo com a Garmin



- **Caminhe, corra, ande de bicicleta ou nade: escolha a sua modalidade preferida e deixe-se acompanhar por acessórios que o vão ajudar a atingir os objetivos;**
- **A marca apresenta sugestões que vão trazer consigo mais do que apenas um equipamento, mas também novas experiências e um estilo de vida mais ativo.**

Lisboa, 04 de janeiro de 2017: A Garmin, líder mundial em soluções de navegação portáteis, entra em 2017 com todo o apoio para que os desejos de ano novo sejam cumpridos. Com a partilha de dicas e sugestão de equipamentos, a marca vai ajudar a tornar os objetivos de ano novo numa missão cumprida.

O início de um novo ano é marcado por reflexões, onde decidimos quais os objetivos que gostaríamos de ver cumpridos ou melhorados. Nesta etapa, existem alguns fatores que devemos ter sempre em conta: estabelecer objetivos reais e ter motivação. É aqui que a Garmin entra, com dicas que podem fazer a diferença e equipamentos que não vão desiludir os utilizadores.

Definir objetivos concretos e metas reais

Deseja ficar em forma? Correr uma maratona? Investir numa nova modalidade? Os objetivos definidos e desejados para o novo ano devem ser específicos, alcançáveis e realistas, para que sejam possíveis de se concretizar. Um dos truques pode passar por estabelecer objetivos graduais através de uma calendarização ou plano de treino, recorrendo a uma pulseira de atividade.



O **vivosmart® HR+** é discreto mas com estilo, com a tecnologia Garmin Elevate™, integrada para controlar o ritmo cardíaco na zona do pulso permanentemente. Este equipamento aprende o nível de atividade para poder atribuir um objetivo diário tangível e, à medida que os marcos são atingidos, ajusta o objetivo seguinte, levando-o a um estilo de vida mais saudável. Conta passos, calorias e minutos de intensidade, utilizando também ainda satélites de GPS para registar a distância percorrida e a rapidez. Também partilha notificações inteligentes de e-mail, chamadas, mensagens ou alertas de redes sociais. **PRVP: 219,99€**

Treine com companhia – Motivação acima de tudo!

Procurar um companheiro de treino pode fazer toda a diferença. Treinar com alguém acaba por se tornar mais divertido e promove o apoio mútuo, ao mesmo tempo que torna o treino num compromisso. No entanto, deixe as conversas para depois do treino: mantenha o foco, sempre! Mas e se não conseguir treinar acompanhado? Com o **Forerunner® 35** consegue ter os seus parceiros de treino e de corrida por perto.

Este relógio de corrida com GPS elegante monitoriza o ritmo cardíaco no pulso, permitindo ainda o carregamento automático das estatísticas para o Garmin Connect, a comunidade de fitness online gratuita da Garmin onde é possível analisar o seu progresso e partilhá-lo através das redes sociais. Mantenha-se ainda ligado à sua família e amigos com a funcionalidade de monitorização em tempo real que lhes permite seguir as suas corridas em tempo real. Inclui ainda ferramentas de treino como, por exemplo, intervalos, instruções sonoras e uma atividade de corrida/caminhada dedicada. **PRVP: desde 199,99€**



Recorra à tecnologia

É cada vez mais comum o recurso a *wearables*. Desde monitores de atividade ou relógios inteligentes, estes equipamentos permitem monitorizar o seu progresso relativamente aos objetivos de atividade recomendados por organizações de saúde, como a Organização Mundial de Saúde, ou através dos seus planos pessoais.



O **vivoactive® HR** é relógio inteligente com GPS e medição do ritmo cardíaco com base no pulso dispensa o uso de uma banda de peito, graças à tecnologia Garmin Elevate™. Ideal para os *gadget lovers*, conta com um ecrã tátil a cores, de alta resolução, legível sob luz solar e ainda se enaltece por ser um equipamento multidesportivo: corrida, ciclismo, natação, golfe, esqui e muito mais. Fornece informações acerca das calorias queimadas, intensidade do exercício e ainda notifica o utilizador das notificações recebidas no seu smartphone. **PRVP: desde 269,99€.**

Para além das sugestões da marca, existem pequenas mudanças de estilo de vida que podem fazer diferença: trocar o elevador pelas escadas, consumir água ao longo do dia para hidratar o organismo, não passar demasiado tempo sentado e descansar o tempo necessário. O descanso é um dos fatores que mais influencia a evolução física, sobretudo por ser nesta fase que o corpo recupera do esforço diário.

Há mais de 25 anos que a Garmin se mantém pioneira na criação e no desenvolvimento de novas e inovadoras soluções de navegação GPS, dispositivos sem fios e aplicações projetadas para pessoas que seguem um estilo de vida ativo. A Garmin divide o seu negócio em cinco áreas principais: automóvel, aviação, fitness, náutica e outdoor.

Para mais informações sobre as características, preços e disponibilidade, sobre os produtos e serviços da Garmin, visite os sites www.garmin.pt, www.garmin.blogs.com, <https://twitter.com/GarminPortugal> e <https://www.facebook.com/GarminPT>.

Aceda [aqui](#) para obter todos os comunicados da Garmin Portugal.

Sobre a Garmin

O líder mundial em navegação por satélite, Garmin Ltd e as suas subsidiárias desenvolvem, fabricam e comercializam equipamentos de navegação, comunicações e informações desde 1989 – sendo que a grande maioria incorpora tecnologia GPS. Os seus produtos destinam-se a inúmeras aplicações nos mercados aeronáutico, marítimo, outdoor & fitness, OEM e automóvel. A Garmin Ltd. está sediada na Suíça e as suas principais subsidiárias estão situadas nos EUA, Taiwan e Reino Unido. Para mais informação, consulte: www.garmin.com/newsroom. Garmin é uma marca registada de Garmin Ltd.

Aviso sobre o conteúdo:

Este comunicado de imprensa contém informação sobre futuras ações relacionadas com a Garmin Ltd. e suas atividades comerciais. Todos os dados aqui contidos relacionados com lançamentos de produtos futuros da empresa são previsões e baseiam-se nas expectativas atuais do negócio da companhia. A informação, eventos e circunstâncias apresentados nos comunicados de imprensa podem, por isso, não ser realizados e os seus resultados reais diferir substancialmente como consequência dos fatores de risco conhecidos e desconhecidos que podem afetar a Garmin, incluindo, mas não limitado aos fatores de risco mencionados no relatório anual no formulário 10-K para o final de ano 28 de dezembro, 2013, preenchido pela Garmin com a Comissão de Bolsa e Valores (arquivado na Comissão com o número 0-31983). Uma cópia deste formulário 10-K está disponível em www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html. A Garmin não garante as ações futuras que podem estar contidas neste comunicado de imprensa, para além disso, estas só se referem à data em que o comunicado foi emitido. Independentemente de novos dados, eventos futuros ou qualquer outra circunstância, a empresa não tem obrigação de rever e atualizar a informação de forma periódica.

Para mais informações por favor contactar:

Inês Fernandes

EDC

Tel: (+351) 211 913 070

Email: ines.fernandes@edc.pt

Vanessa Garrido

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: vanessa.garrido@garmin.com