

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

SABIA QUE?

A prática regular de atividade física moderada pode aumentar a esperança média de vida entre 3 a 5 anos

Reduza o tempo que passa a ver televisão ou no computador

Faça exercícios de força e flexibilidade: abdominais, alongamentos, flexões

Faça actividades mais intensas: nadar, correr, andar de bicicleta, caminhar

Troque o elevador pelas escadas

Caminhe com a família ou amigos

Leve o cão a passear

Ajude a arrumar a casa

Faça jardinagem

