

BOA FORMA



Fique em forma

Confira os benefícios que a atividade proporciona a você:

- Melhora o humor, autoestima, TPM, ansiedade e depressão.
- Ajuda na perda de peso.
- Abaixa a pressão arterial.
- Melhora o controle de diabetes
- Alivia problemas posturais
- Prolonga a vida
- Melhora a disposição para o tratamento.
- Retarda o envelhecimento
- Previne osteoporose
- Melhora a qualidade de vida.

O Caminho certo para entrar em forma

- Consulte um médico antes de iniciar as atividades
- Faça exercícios com ajuda de um profissional de educação física.
- Procure um nutricionista para ajustar a dieta à sua atividade física.
- Pratique atividades físicas, antes das 10 horas e depois das 17 horas.
- Evite fazer exercícios em jejum.
- Beba água antes, durante e após qualquer atividade física.
- Pare de fumar
- Aumente as atividades do dia a dia. Isto inclui andar, subir escadas, trabalhos domésticos.
- Alie o exercício à diversão. Isto é que fará com que você tenha uma vida saudável e ativa!