

Faça 30 minutos de atividades físicas por dia, de forma contínua ou acumulada:

- \* 1 caminhada de 30 minutos ou
- \* 3 caminhadas de 10 minutos ou
- \* 10 min. de caminhada + 10 min. de jardinagem + 10 min. subindo escadas

### Benefícios da Atividade Física:

Diminui a pressão arterial

Controla o peso corporal

Diminui depressão e estresse

Aumenta a força muscular

Melhora a resistência física



## Dicas para uma vida mais saudável:

- Durma cerca de oito horas por noite;
- Mantenha uma boa ingestão de água: seis a oito copos por dia;
- Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis;
- Evite os maus hábitos, como fumar e consumir bebida alcoólica;
- Tenha uma vida sexual saudável e segura;
- Consulte o profissional de saúde regularmente.

# VIDA SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

+

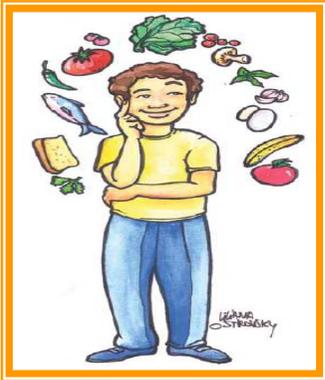
ATIVIDADE FÍSICA



O que é viver de forma saudável?

Ter uma vida saudável é muito mais do que ter um corpo saudável.

Viver saudável inclui diversos aspectos, incluindo uma alimentação saudável, a prática de atividade física, trabalho e lazer!



- ✓ Aumente e varie o consumo de frutas, verduras e legumes. Monte um prato colorido!
- ✓ Reduza o consumo de alimentos gordurosos: carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras, salgadinhos e óleo.
- ✓ Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa!
- ✓ Faça pelo menos quatro refeições por dia: café da manhã, almoço, lanche e jantar. Não pule refeições!
- ✓ Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar, como refrigerantes, doces e bolos.
- ✓ Coma devagar! Aprecie sua refeição.
- ✓ Tenha uma alimentação segura! Cuide da higiene no preparo de suas refeições.

**Veja algumas recomendações:**



**TENHA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL!!!**