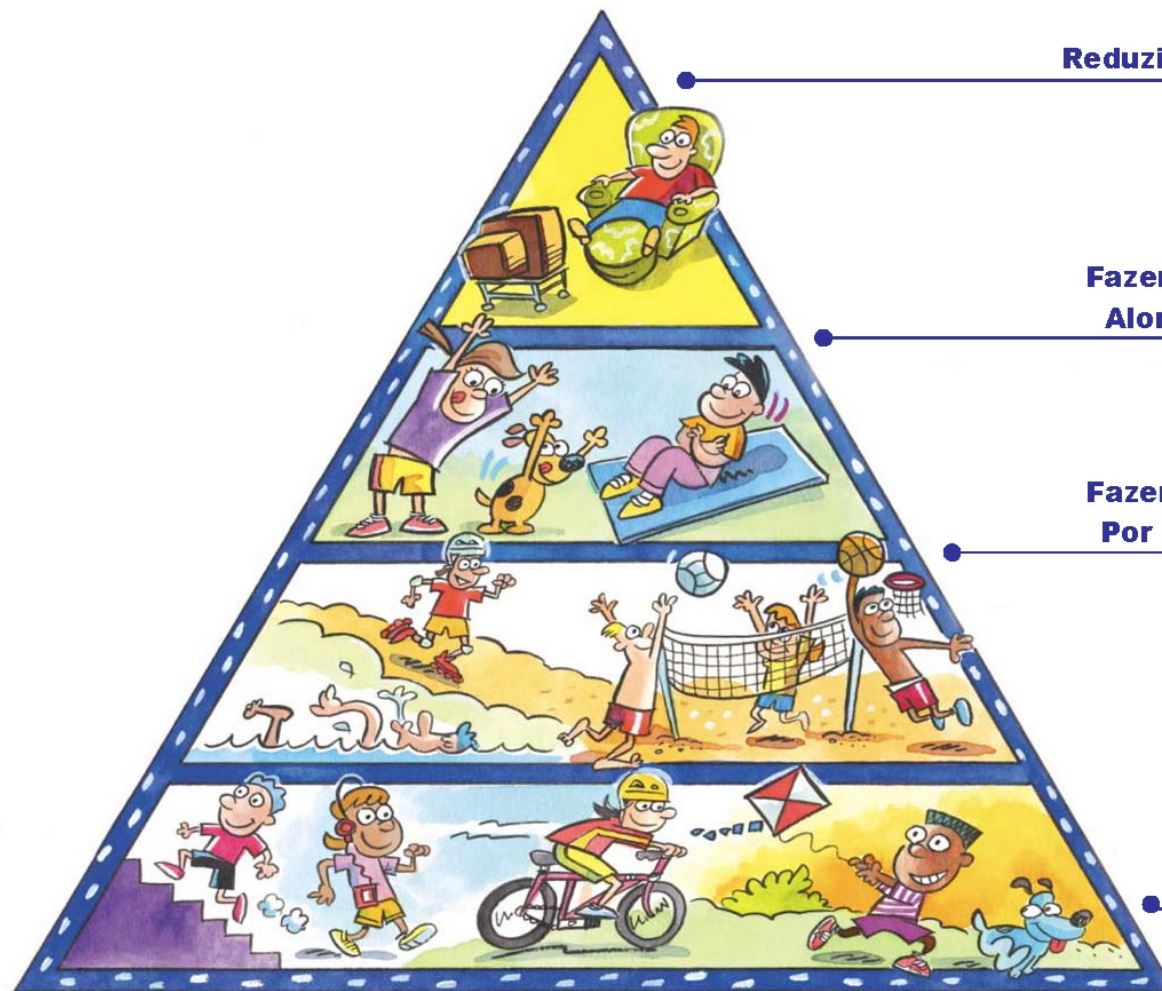


Pirâmide da Actividade Física

Siga estas indicações e seja mais saudável



Reduzir

Não fique sentado mais de 30 min. seguidos a ver T.V., a utilizar o computador ou outros jogos electrónicos.

Fazer o necessário (2-3 vezes por semana) Alongamentos e Treino de Força

Faça actividades de força e flexibilidade para manter os músculos firmes: flexões de braços e pernas, abdominais, yoga, tai-chi...

Fazer mais (3-5 vezes por semana) Por o coração a bater mais depressa

Faça actividades mais intensas que façam suar: jogar basquetebol, futebol, ténis, ou outro desporto que goste, dançar, andar de bicicleta, nadar, fazer aeróbica, correr na passeadeira ou ao ar livre

Fazer muito (todos os dias) Mexa-se o mais que puder!

Não fique parado! – Em casa: cuide do jardim, lave o carro à mão e passeie depois do jantar com o seu cão. Ande a pé sempre que puder (saia uma paragem antes ou estacione o carro mais longe), use menos os elevadores e escadas rolantes, brinque com os seus filhos ao ar livre

See us on the web: www.fns.usda.gov/tn/students

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Fonte: programa "Connecticut at Play" Promoting Lifestyle Activity for Youth - Janeiro 2003