



ADULTOS & IDOSOS

O que precisa de
saber para se tornar
mais ativo/a!



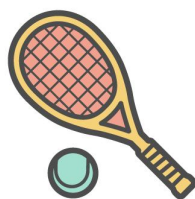
Para um corpo e mente saudáveis

SEJA ATIVO/A

Intensidade **VIGOROSA**



CORRIDA



DESPORTOS



SUBIR ESCADAS

Intensidade **MODERADA**



CAMINHADA



BICICLETA



NADAR



Para o seu corpo ficar mais forte

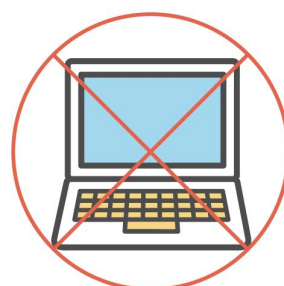
PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A



VER TV

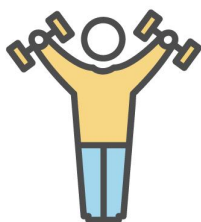


SOFÁ



COMPUTADOR

FORTALEÇA-SE (PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA)



GINÁSIO



IOGA



CARREGAR SACOS



Para reduzir o risco de queda

MELHORE O EQUILÍBRIO

(PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA)



DANÇAR



TAI CHI



EXERCÍCIOS
UNIPODAIS

Sabia que todo o movimento que realiza é benéfico para a sua saúde? Quanto mais minutos ativos acumular, mais saudável se vai tornar!

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR!





Há dezenas de opções ao seu
dispor para **ser ativo/a**.

Inicie com atividades mais
curtas e menos intensas, e vá
aumentando gradualmente.



Acumule **150 minutos de atividade física** moderada ao longo da semana

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
21 minutos x 7 dias						
30 minutos x 5 dias						
50 minutos x 3 dias						



Sabia que todo o movimento que realiza é benéfico para a sua saúde?
Quanto mais minutos ativos acumular, mais saudável se vai tornar.

**Nunca é tarde
para começar!**

