

# SAÚDE: UMA QUESTÃO DE ESTILO?

A MINHA FAMÍLIA TEM ESTILO.

E A TUA?



A MINHA TEM  
UM ESTILO DE  
VIDA SAUDÁVEL!

## ALIMENTE-SE COM CONSCIÊNCIA



Adote uma alimentação saudável e tome consciência das suas escolhas e dos benefícios das mesmas. Preste atenção ao que come, como come, quando come e porque come aquilo que come. Este é o desafio lançado a toda a família.

Objetivos mínimos diários; pequeno-almoço equilibrado e completo, 3 a 4 peças de fruta variadas, sopa de legumes ao almoço e jantar, abolir ou reduzir o açúcar/ prod. açucarados, reduzir ao sal/ alimentos salgados.

## BEBA MUITA ÁGUA



A água hidrata e ajuda a eliminar toxinas do organismo! Beba água, mesmo sem sede! Procure ter sempre uma garrafa de água consigo, para se lembrar de a beber ao longo do dia!

Objetivos mínimos; beber entre 8 a 10 copos de água por dia.

## EXERCITE-SE!



Pratique pelo menos 150 min./semana de atividade física aeróbica moderada ou 75 min./semana de atividade física aeróbica intensa. Adicionalmente, pratique atividades que melhorem ou aumentem a força e a resistência musculares.

Como objetivo mínimo, faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física diária!

Reserve um momento para si!  
Certifique-se que dorme bem.  
Faça uma pausa na agitação diária!