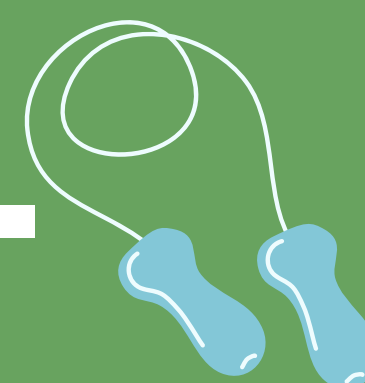
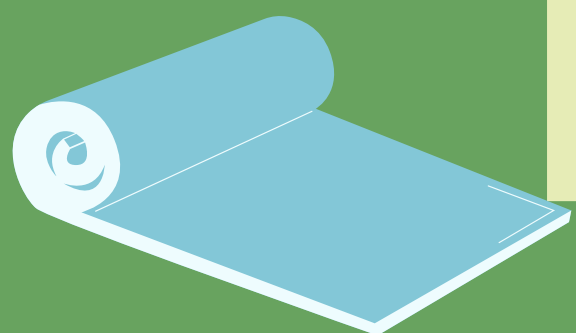




VAMOS FALAR DE...

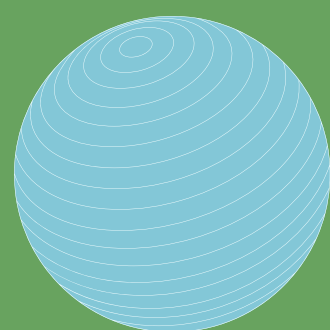


ATIVIDADE FÍSICA



7 ABRIL - DIA MUNDIAL

ANDA, PEDALA, CORRE,
MEXE-TE!



Sugestões para o Dia Mundial da Atividade Física:

- Pelo menos, 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades de fortalecimento muscular e ósseo;
- Diminuir o tempo despendido em comportamento sedentário, particularmente tempo de ecrã recreativo.