OLIMPÍADAS DO COTIDIANO

COM PEQUENAS MUDANÇAS, A ATIVIDADE FÍSICA PODE FAZER PARTE DO SEU DIA A DIA

Praticar exercícios contribui com a saúde, bem-estar físico e mental, aumenta a autoestima e melhora a socialização. Porém, com a vida tomada por trabalho, estudo e tarefas domésticas, é fácil se render ao sofá no fim do dia.

Para adultos, bastam 150 minutos de atividade física moderada por semana*, e praticar alguma atividade física é melhor do que não praticar nenhuma:

- Desça do ônibus um ponto antes do seu destino
- Deixe o carro na garagem para ir à padaria ou mercadinho
- Convide família e os amigos para ir ao parque
- Faça passeios diários com o pet
- Suba alguns andares de escada ao chegar no seu prédio
- Organize e limpe a casa com frequência

07/04 - Dia Mundial da Saúde

NESTE DIA MUNDIAL DA SAÚDE, INVISTA NA SUA. EM POUCO TEMPO, O EXERCÍCIO VIRA HÁBITO, E VOCÊ TAMBÉM SERÁ ATLETA DAS **OLIMPÍADAS DO COTIDIANO**!

SAIBA MAIS EM
DORCONSULTORIA.COM.BR/CAMPANHAS

D'OR consultoria