

FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

 **bluepharma**
GENÉRICOS

Para prevenir doenças e manter a boa forma,
SIGA ESTES CONSELHOS E TENHA...

Procure o apoio de um profissional, para fazer um plano de treino individualizado.

Tente ser o mais fisicamente ativo em tantas maneiras quanto o possível.

Pouco exercício físico é melhor que nenhum.

...MAIS
SAÚDE

NUNCA É TARDE
PARA ADOTAR UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

Faça desporto:
futebol, basquetebol,
corrida ou natação.



75 min.
por semana



150 min.
por semana

**Limpar, jardinar,
caminhar ou dançar**
também contam.

