

9. MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

O peso saudável é aquele adequado para cada pessoa de acordo com seu biotipo e características pessoais. O excesso de peso é decorrente do acúmulo de gordura corporal (sobrepeso ou obesidade) e pode aumentar o risco para várias doenças, como as do coração e diabetes. O Índice de Massa Corporal (IMC) mostra se o seu peso está adequado para a sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado, como mostra esta fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$$

Para saber se o peso está adequado para a altura, precisamos usar a tabela de classificação abaixo:

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade



10. CONTROLE O SEU ESTRESSE



Comprometa-se mais com você e não apenas com os outros! Você é o maior responsável pela sua vida. Se algo te irritar, pense: Isso terá valor daqui a 5 anos? Se não, não esquite, pois não vale a pena adoecer por isso! Mantenha uma alimentação saudável, pois o estresse pode tirar vitaminas do corpo que precisam de reposição, faça atividade física agradável, pois você poderá liberar substâncias que trazem bom humor e aliviam a tensão, seja sincero e gentil com as pessoas, pois não importa o humor delas, mas sim o seu e faça algo pelo próximo, pois solidariedade melhora o humor e diminui o estresse! Seja Feliz!



**ACUMULE PELO MENOS
30 MINUTOS DE ATIVIDADE
FÍSICA POR DIA!**



EACH | USP
LESTE

Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo

Ambiente Ativo

11 3091-8157

www.each.usp.br/ambienteativo
ambienteativo@gmail.com

Work Market

10 DICAS

Ambiente Ativo



PARA ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

1. AUMENTE A ATIVIDADE FÍSICA

Movimentar-se e tornar-se mais ativo é essencial para a sua saúde e qualidade de vida. Acumule pelo menos 30 minutos de atividades físicas por dia por pelo menos 5 vezes por semana, incluindo exercícios físicos e esportes, caminhadas rápidas para o trabalho ou caminhadas para se divertir e subidas de escadas.



2. AUMENTE E VARIE O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS



Frutas, legumes e verduras são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, que contribuem para o bom funcionamento do corpo e para uma boa saúde, além de deixar as refeições mais coloridas e apetitosas! Consuma pelo menos 5 vezes ao dia, não deixando faltar uma salada de folhas e legumes cozidos no almoço e jantar e inclua as frutas no café da manhã, nos lanches entre as refeições ou como sobremesa.

3. ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

As fibras ajudam na função digestiva e na redução do colesterol. Consuma regularmente feijão, soja, lentilha, fava, grão-de-bico, e inclua na sua alimentação os cereais integrais, como aveia, farelo de arroz, pães integrais, arroz integral, entre outros.



4. REDUZA O CONSUMO DE SAL

O sal em excesso pode prejudicar sua saúde. O sal também está presente em muitos alimentos industrializados, como produtos enlatados, temperos prontos (caldos concentrados, shoyu, ketchup, mostarda), conservas, salgadinhos, defumados, embutidos (presunto, mortadela, salame e similares). Evitar o consumo desses alimentos e reduzir a adição de sal no preparo e tempero da comida. Para realçar os sabores, descubra o valor das ervas como a salsa, cebolinha verde, coentro, cebola, alho e pimentão.



5. EVITE OS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR



O açúcar bem como os refrigerantes, balas e doces, contêm somente calorias e nenhum outro nutriente.

O seu consumo excessivo pode levar a doenças como cárie dental, obesidade, diabetes e doenças do coração. Por isso a ingestão desse grupo de alimentos deve ser moderada para todas as pessoas em todas as fases da vida.



6. DIMINUA O CONSUMO DE GORDURA



A redução no consumo de gordura é outra medida para a prevenção de doenças.

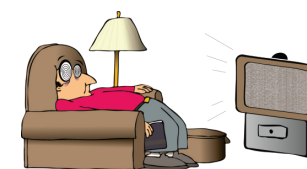
Sugestões: prefira leite desnatado e derivados com baixo teor de gordura, queijos brancos, carnes magras, alimentos preparados com pouco óleo e gorduras; diminua a quantidade de margarina e manteiga que você consome; evite frituras e alimentos industrializados que contêm gordura vegetal hidrogenada em seus ingredientes (veja nos rótulos), retire o excesso de gordura visível antes do preparo dos alimentos.

7. EVITE O FUMO

O cigarro traz malefícios à saúde, podendo causar diversas doenças como derrame, infarto, câncer e pressão alta.



8. REDUZA A INATIVIDADE FÍSICA



Reduza atividades como assistir televisão por longos períodos. Assista no máximo 2 horas de TV

por dia e aproveite seu tempo para fazer outras atividades como caminhadas, brincadeiras com crianças, passeios em parques, jogos em grupo, danças e outras atividades prazerosas.