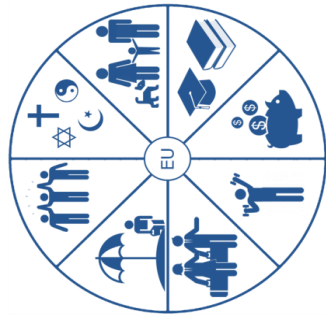


Coma após os exercícios!
O corpo vai precisar de
energia para se recuperar.



Faça refeições leves antes
do exercício, por exemplo
frutas e saladas.



deste guia, se cuide e viva bem.

A atividade física é parte importante na
nossa saúde. Por isso, aproveite as dicas

Precisamos ter energia para nos mexer.

Não faça exercícios em jejum.

Atenção com a ENERGIA!

Saúde é mais que ausência de doença.
Ela é nossa capacidade de conectar e
equilibrar família, lazer, finanças,
educação, trabalho, corpo e etc.

Como vai sua SAÚDE?

O que é atividade física de LAZER?

É aquela que gostamos de fazer
e separamos um tempo para
praticar. Agora você já sabe um
pouco sobre algumas atividades
físicas e dos cuidados para
praticar. Então experimente
essas e outras atividades,
escolha sua favorita e...

DIVIRTA-SE!

Guia da

Atividade

Física



O que é atividade física de FLEXIBILIDADE?

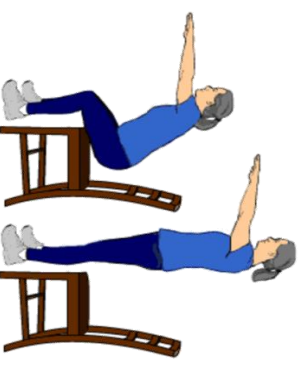
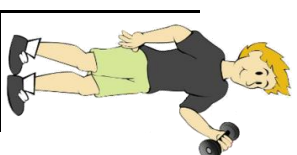
É quando movemos uma parte do nosso corpo e sentimos os músculos sendo esticados.

Para alongar, devemos manter a posição por alguns segundos (entre 10 e 60). Por exemplo, esticar os braços, alcançar a ponta dos pés, etc.



O que é atividade física de FORÇA?

É quando mexemos uma parte do corpo várias vezes usando pesos (garrafa, pacote de alimento) ou peso do corpo e sentimos essa parte cansar e "queimar". Por exemplo, sentar e levantar da cadeira, levantar pesinhos e etc.



O que é atividade física AERÓBICA?

É quando movimentamos todo o corpo durante 5, 10 minutos ou mais e sentimos o coração e a respiração acelerar. Ficamos sem fôlego e é difícil falar e respirar ao mesmo tempo. Por exemplo, caminhar rápido, dançar, pedalar e etc.



Vamos falar de HIDRATAÇÃO?

Já sentiu sede hoje? Ela é um alerta de que precisamos repor a água do corpo.



No exercício perdemos muita água no suor. Então, se hidratar é importante.

É possível se hidratar com frutas e verduras, pois elas têm mais de 80% de água.

