

Cada movimento conta !

Dia-dia



Realizo tarefas domésticas

Deslocações



Desloco-me a pé ou de bicicleta



Vou pelas escadas



Levanto-me de hora em hora

Tempos livres



Fortaleço os meus músculos



Participo num curso de exercício físico



Divirto-me com as pessoas que me são próximas

Mexer-me até ficar com ligeira falta de ar faz bem à saúde

Tento fazê-lo durante 30 minutos por dia



Para mais informações :
activite-physique.unisante.ch

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

