

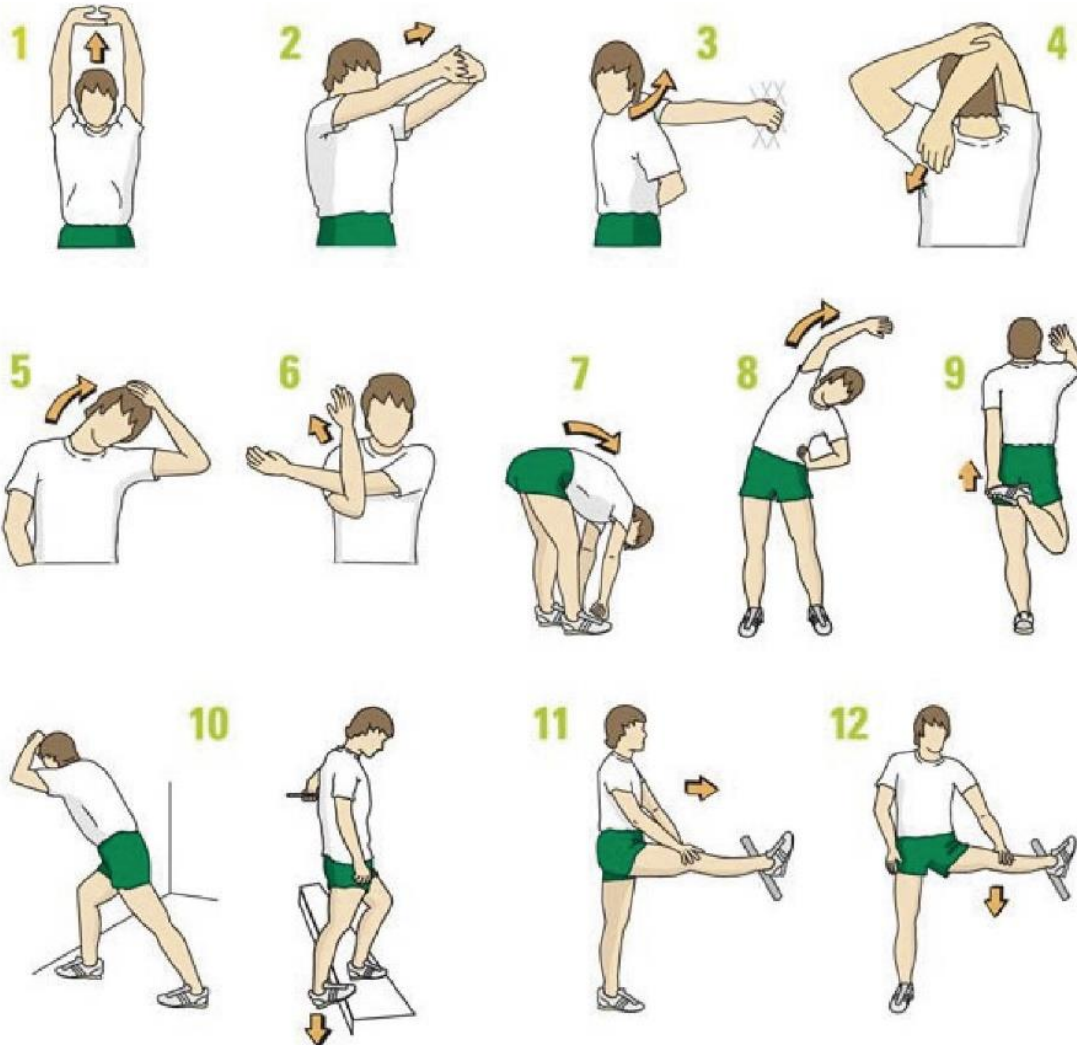
INCLUA EXERCÍCIOS FÍSICOS EM SUA ROTINA E VIVA MELHOR

Por que realizar exercícios físicos?

- ✓ **Ajuda a fortalecer o sistema imunológico e prevenir gripes, resfriados e infecções.**
- ✓ **Proporciona redução do estresse e da ansiedade, auxiliando no bem-estar geral.**
- ✓ **Promove redução de gordura corporal, prevenindo diabetes e doenças cardiovasculares.**
- ✓ **Possibilita ganho de força e resistência, facilitando a realização das atividades diárias como carregar sacolas, subir e descer escadas, entre outras.**

ALONGAMENTOS PARA REALIZAR EM CASA

**Siga a ordem das imagens.
Cada alongamento deve ser
feito 2 vezes por 30 segundos.**



Recomendações de exercícios físicos semanais

Realize, em casa, exercícios aeróbios (pular corda, dançar e circuitos), exercícios de força (abdominais e agachamentos) e alongamentos.

✓ 3 VEZES POR SEMANA, 1 HORA POR DIA
OU

✓ 5 VEZES POR SEMANA, 30 MINUTOS POR DIA

Os profissionais de Educação Física do HU-Furg/Ebserh estão oferecendo orientações sobre exercícios que podem ser realizados em casa. Saiba mais sobre este serviço, entrando em contato pelo telefone (53) 3233.8800 – ramal 355.