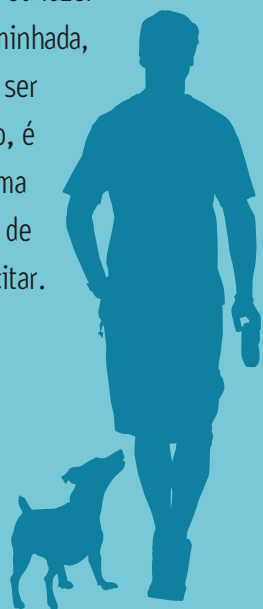




NA PRAÇA,
NO TRABALHO
OU EM CASA,
SEMPRE DÁ
PRA SE
EXERCITAR.

Você já reparou que as praças
são lugares agradáveis para o
seu lazer? Levar seu cachorro
para passear, brincar com as
crianças ou fazer
uma caminhada,
além de ser
divertido, é
uma ótima
maneira de
se exercitar.



Veja outros exemplos
de atividades simples
e comuns no seu dia a dia
que podem ajudar muito

1

Na hora de visitar os amigos, ir para o trabalho
ou passar na padaria, você pode usar uma
bicicleta. Assim, enquanto se locomove, você
estará praticando atividade física e ajudando a
manter a sua saúde.

2

O trabalho de casa, como varrer as calçadas,
tirar a poeira dos móveis, passar a roupa e
limpar a casa são boas atividades físicas, que
você pode praticar sem nem perceber.

3

Se você trabalha sentado ou em atividades
que não precisam de esforço físico, tire 10
minutos de vez em quando para se exercitar.
Estique os braços e pernas, ande um pouco,
abra e feche as mãos diversas vezes. Além de
fazer bem para a saúde, essas atitudes ajudam
a combater o estresse e cansaço do trabalho.

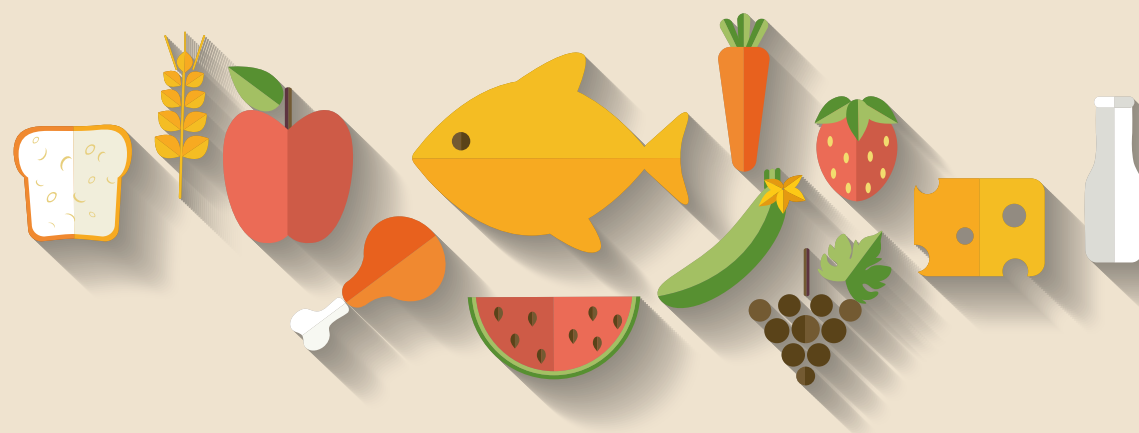
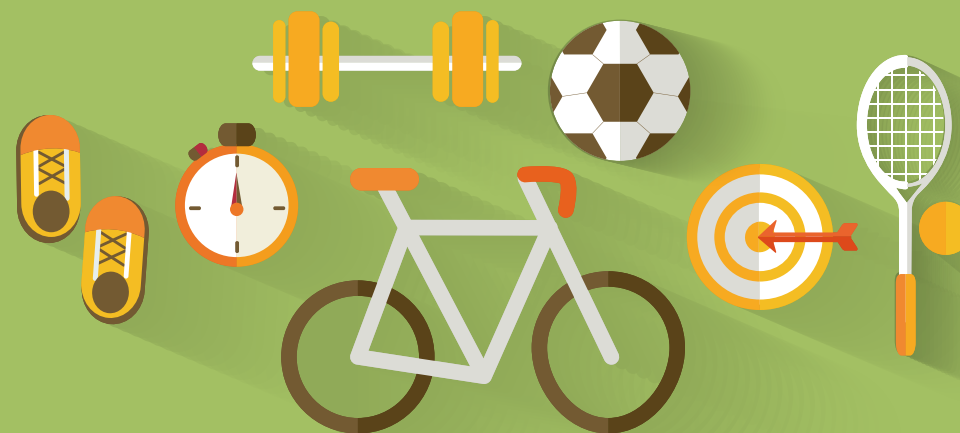


MINAS GERAIS
GOVERNO DE TODOS

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

GUIA PRÁTICO PARA VIDA SAUDÁVEL

Comer bem e se exercitar, é só começar.



Escolher o que você come é escolher uma vida saudável.

Hoje em dia é muito fácil ir ao supermercado e comprar refrigerantes, biscoitos ou enlatados. Mas será que isso faz bem à saúde? O melhor mesmo é escolher água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, preferir a comida feita na hora e as sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas. Veja os alimentos que fazem bem e os que fazem mal para a sua saúde:



Alimentos "*In Natura*": o que é natural é saudável.

Frutas, verduras, legumes, arroz, feijão e cereais em geral, além de carnes, ovos e leite são a base de uma alimentação balanceada. Eles não sofrem alterações depois que saem da natureza e, por isso, são chamados alimentos "*In Natura*" e só fazem bem à saúde.

Óleos, gorduras, sal e açúcar: tem que saber usar.

Se você quer levar uma vida saudável, saiba que não devemos abusar do uso de óleo, banha, manteiga, margarina, sal e açúcar. Se usados corretamente e na dose certa, esses alimentos deixam a comida mais gostosa e temperada. Mas cuidado! Ingerir esses alimentos em grande quantidade pode ser muito perigoso para o coração e para a pressão arterial.



Alimentos processados: consuma com moderação.

Os alimentos processados são fabricados pelas indústrias com adição de sal, açúcar ou vinagre para que eles durem por mais tempo. Conservas de legumes, doces em calda, carnes temperadas, sardinha e atum em lata, azeitonas, queijos e pães são alguns exemplos desses alimentos.

Alimentos ultraprocessados: fuja deles!

Os alimentos ultraprocessados, que são fabricados pelas grandes indústrias, são os vilões da boa alimentação. Normalmente levam conservantes químicos, sal, açúcar e gorduras. Alguns exemplos desses alimentos são biscoitos, balas, sorvetes, macarrão instantâneo, pizzas, hambúrgueres congelados, salsichas, refrigerantes, empanados, salgadinhos de pacote e refrescos. Como são desbalanceados e pobres em nutrientes, evite ao máximo o consumo desses alimentos.

Sua saúde agradece!

