

Prevenções

Exercícios Físicos

Benefícios à saúde:
Dá grande sensação de bem-estar: é só tentar para comprovar!
Melhora a força muscular
Queima calorias, auxiliando na perda de peso; reduzindo a necessidade de dietas
Diminui muito a chance de ter um ataque cardíaco
Melhora a qualidade do sono e facilita a capacidade de relaxamento
Aumenta a eficiência dos pulmões e da respiração
Aumenta o HDL-colesterol (o colesterol bom)
Ajuda a controlar a ansiedade e a depressão, reduzindo a chance de estresse
Reduz o risco de diabetes, de pressão alta, e de placas de gorduras nas coronárias (aterosclerose)
Aumenta a disposição e resistência para o trabalho

Dicas para praticar exercícios físicos
Não faça exercícios em jejum ou imediatamente após uma refeição pesada
Beba líquidos, de preferência água ou suco de frutas, antes, durante e após cada exercício físico
Queima calorias, auxiliando na perda de peso; reduzindo a necessidade de dietas