

30 minutos de Atividade Física por dia ajudam a Ter uma vida mais saudável

Que é importante fazer atividade física para proteger a saúde e evitar doenças, todo mundo já sabe.

Mas quanto
de exercício é
preciso fazer
por dia?



Estudos mostram que 30 minutos por dia, 5 vezes por semana, já são suficientes para ter uma vida mais saudável ou parcelar esse tempo em 3 vezes de 10 minutos, por exemplo, tem o mesmo efeito, o que pode ser uma opção para quem não tem muito tempo. E não são só exercícios, como caminhada ou corrida, que gastam calorias – ficar deitado, sentado ou em pé são hábitos que também podem emagrecer. Nada disso vale, porém, se a pessoa não mudar os hábitos – como explicaram os especialistas, é fundamental tomar a decisão de mudar de vida não só por um período de tempo, mas para sempre.

Faça da atividade física um hábito!