

A importância de viver uma vida saudável:

Nos nossos dias, vivemos em constante contacto com agressões internas e externas que prejudicam a nossa saúde, tais como, a poluição, maus hábitos alimentares, o stress, etc. Todos temos de nos consciencializar que é urgente mudar para podermos viver bem e com maior longevidade, para bem do futuro da humanidade.

E como devemos proceder?

Com a introdução de alguns hábitos nas nossas rotinas, torna-se muito fácil...

Hábitos de uma vida saudável:

- Manter uma **alimentação saudável**, com um consumo alto e variado de legumes, frutas e fibras.



- **Beber 1,5l a 2l de água** diariamente.



- **Praticar desporto** com regularidade, em qualquer idade, ajuda a perder calorias e a reduzir o stress.



- Manter uma **higiene pessoal** correcta, tomando banho diariamente, lavando as mãos regularmente e escovando os dentes após as refeições.



- **Não consumir drogas** (tabaco / álcool) pois prejudicam o organismo



- Ser feliz!



Apoios:



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
IP-RAM – Serviço de Prevenção de Toxicodependência
Escola Básica Bartolomeu Perestrelo

Hábitos de uma vida saudável

