



O sedentarismo
leva à obesidade
ou a obesidade
leva à inatividade
física?

É hora de mudar os hábitos!

Evite os riscos do sedentarismo e da obesidade



Atividade Física:

Pratique exercícios por, pelo menos, 30 minutos ao dia. Os principais tipos são as atividades aeróbicas, como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar.



Alimentação:



Mantenha uma dieta balanceada, com alimentos variados, priorizando os naturais e frescos.



Saúde mental:

Doenças psicológicas, como depressão e ansiedade, podem gerar uma compulsão alimentar. Não hesite em procurar ajuda e acompanhamento psicológico.



Evite:



Consumo de frituras e produtos industrializados e processados.

FIQUE LIGADO!

O excesso de peso e a obesidade aumentam o risco do desenvolvimento de doenças crônicas, como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, câncer, dentre outras.

