



A IDADE É VOCÊ QUEM FAZ!

Com **hábitos** saudáveis suas **chances** de **envelhecer** com **saúde** são muito **maiores!**

- Pratique atividades físicas.
- Mantenha uma alimentação saudável.
- Beba bastante água.
- Exercite o cérebro.
- Durma bem.
- Abandone maus hábitos.

A expectativa de vida do brasileiro é de 75,8 anos segundo o IBGE.

Ter saúde é condição fundamental para viver mais e melhor.

#abrilprata
f /cabergssaude

