

Faz Exercício Suficiente?

- Estando sentado, consegue levantar-se sem recorrer aos braços?
- Consegue caminhar 3 km sem ficar cansado?
- Executa movimentos das atividades de vida diária sem dificuldade?
- Sente-se com vigor e vitalidade?
- Consegue subir escadas sem ficar ofegante?
- Dorme bem? Acorda descansado?
- A sua tensão arterial está dentro dos valores normais?
- O seu peso corporal é adequado à sua estatura e idade?

**Será que responde
afirmativamente a todas
estas questões?**



**Nunca é tarde demais para
começar a fazer exercício!**

