

# 30 MINUTOS/DIA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE PELO MENOS MODERADA

Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio













### DISTANCIAMENTO SOCIAL



Proteja-se a si e aos outros, mantenha-se em casa



**#UMCONSELHODADGS** 

















#### PARA MANTER A SUA APTIDÃO CARDIOVASCULAR PODERÁ

Exemplos

ANDAR O MAIS POSSÍVEL PELA CASA REALIZAR ATIVIDADES DOMÉSTICAS TRATAR DO JARDIM/ HORTA



## Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio







PARA MANTER A SUA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO



Veja vídeo em www.covid19.min-saude.pt



Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio





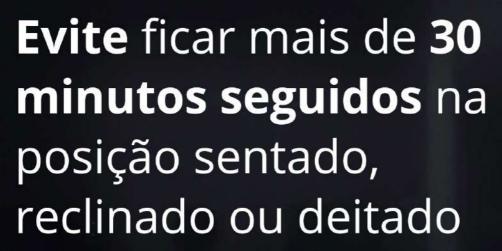












(enquanto está acordado)



















