

18

**PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS,
ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE E
TIRE UM PERÍODO PARA O LAZER.**



- **Cuidados com o corpo, como a prática de atividades físicas regularmente (quando não houver contra-indicação!) fortalecem a musculatura e a coluna.**
- **A prática regular de exercícios físicos, além de propiciar o desenvolvimento de uma musculatura firme, proporciona ainda uma melhor amplitude dos movimentos e é fundamental para manter uma postura corporal adequada.**
- **Mantenha uma alimentação equilibrada e saudável por meio de uma dieta balanceada, evitando alimentos muito gordurosos que aumentam os triglicerídeos no sangue, desencadeando assim riscos de doenças cardíacas, além de sobrepeso, níveis elevados de pressão arterial, glicemia e colesterol, os quais favorecem arritmia, infarto e Acidente Vascular Cerebral (AVC).**
- **É importante ter um hobby e reservar momentos para o lazer, ler um livro, ver um filme, desenhar e desempenhar outras atividades que estimulem a criatividade.**