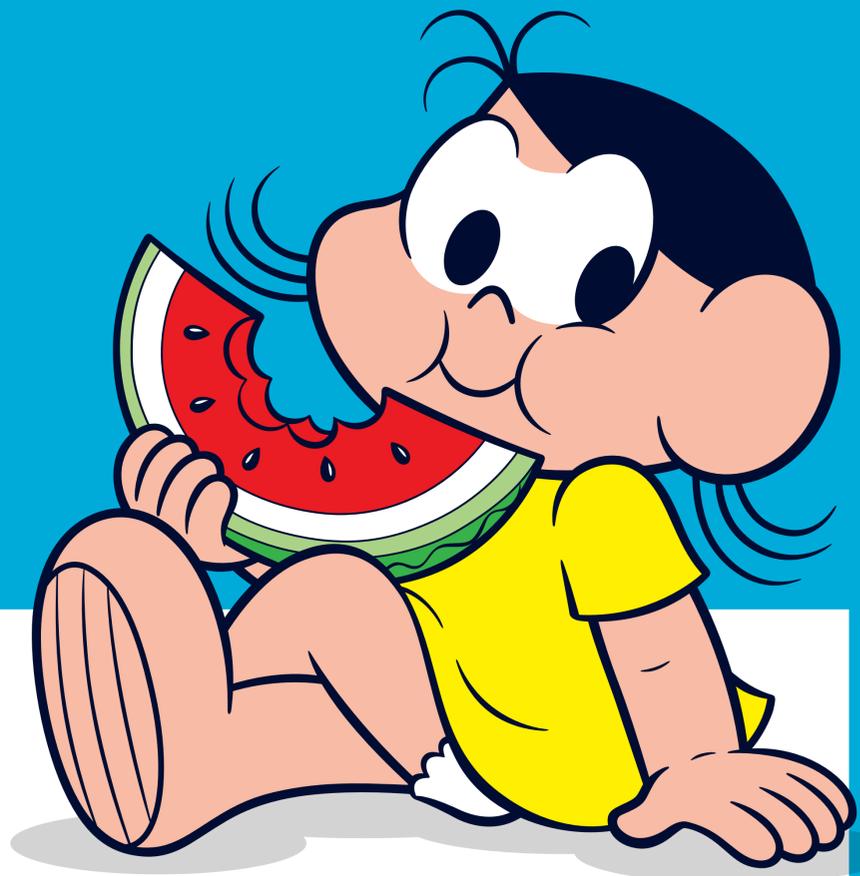


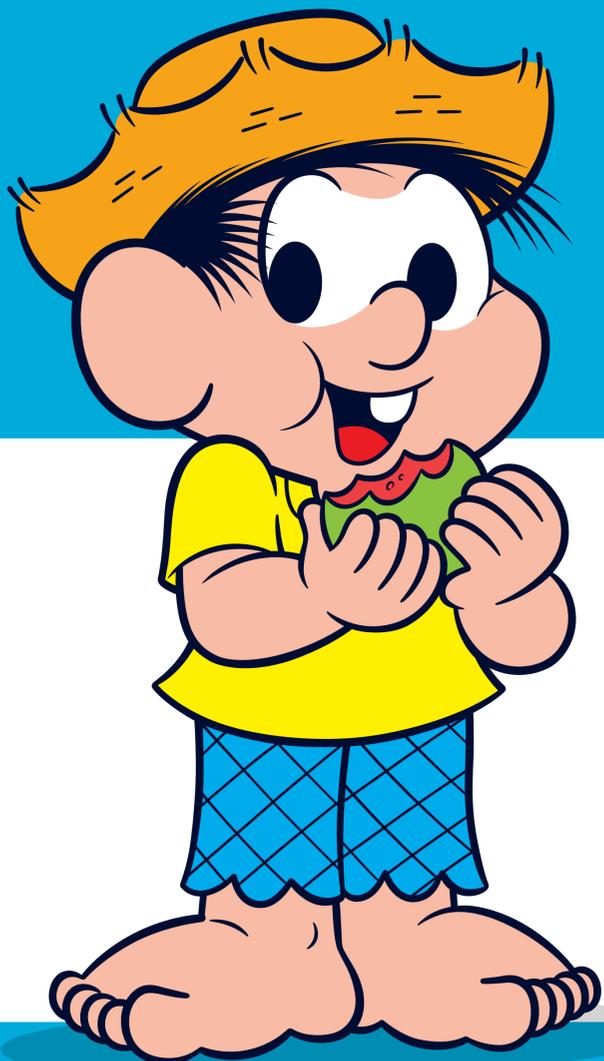
10 PASSOS PARA A SAÚDE DO

# CORAÇÃO

1



A preferência é:  
comida de verdade, in natura  
ou minimamente processada.



2

Com atenção plena,  
cada refeição diária  
transforma-se num  
momento especial.



# 3

Cuidado com  
alimentos ricos  
em açúcar, sal  
ou gorduras.

# 4

Beber água  
é importante!  
Antes, durante  
e depois de  
exercícios físicos.



# 5



Xô, sedentarismo!  
O ideal é alternar  
o tempo sentado  
com momentos  
de atividade física.



# 6

A recomendação de  
atividades físicas para  
crianças e adolescentes  
de até 17 anos é de  
300 minutos/semana.



# 7

É essencial buscar  
uma atividade física  
que você goste.  
Dance, pule, corra...  
todo movimento conta!

# 8



Dormir bem faz toda a diferença!  
Vale preservar seu momento de  
repouso diário.

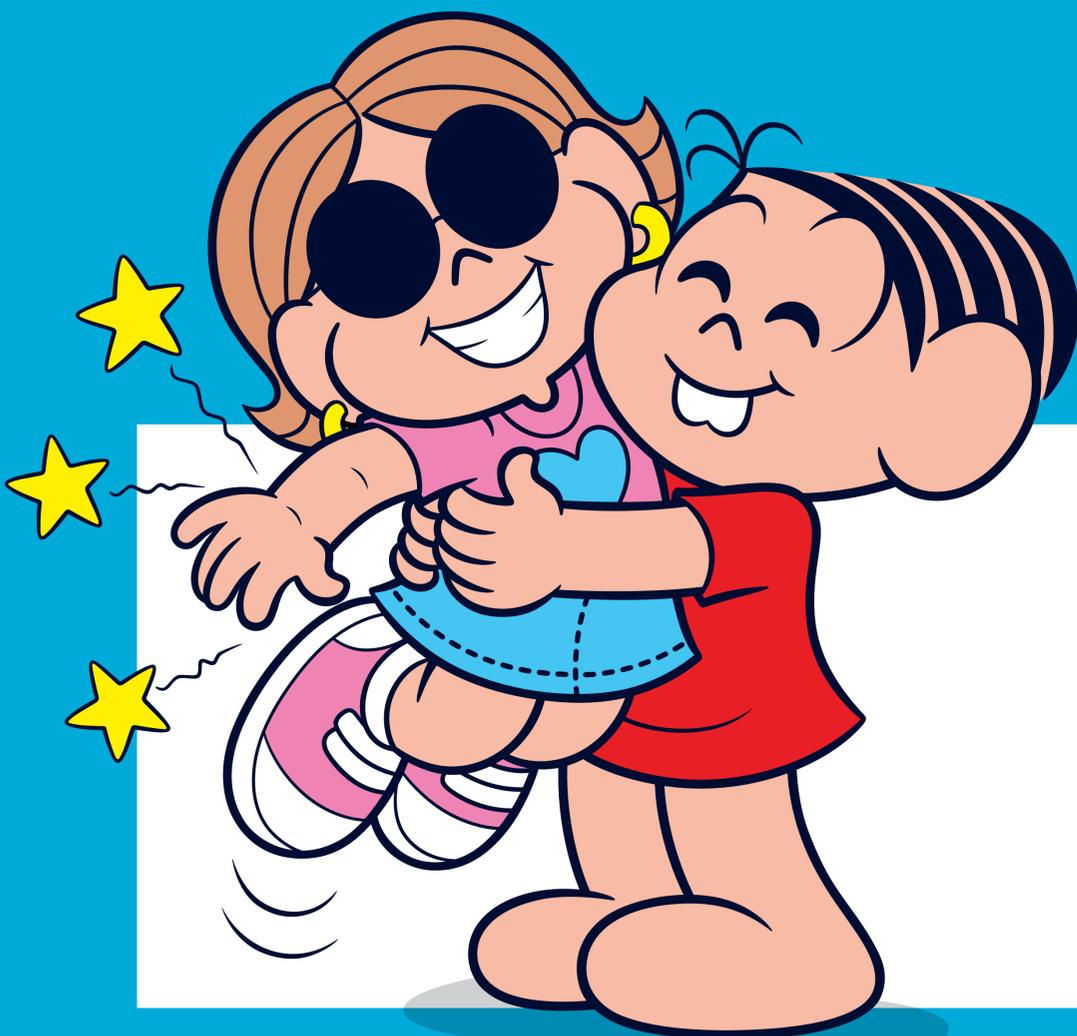
# 9

Cultivar amizades  
faz bem pro coração!  
Conversar com amigos  
e familiares mantém os  
pensamentos alegres.



# 10

Preservar bons  
sentimentos!  
Eles são aliados  
da sua saúde.





*MAURICIO  
DE SOUSA*  
PRODUÇÕES



Fonte: Comitê da Criança e Adolescente  
da Sociedade Brasileira de Cardiologia