

O plano que mais cresce também é o que mais cuida
Você e sua família merecem.



Baixe o app do Hospitalar



Guia de Atividade Física

PLANO DE SAÚDE
 **Hospitalar**

 0800 942 2881

R. Sen. Souza Naves, 1922
Jardim Londrilar . Londrina . PR

 43 3315.1919

planohospitalar.org.br

PLANO DE SAÚDE
 **Hospitalar**



Atividade Física

para Crianças e Jovens

DE 6 A 17 ANOS

pelo menos

60
minutos

por dia

Preferência para atividades que façam a sua **respiração e os batimentos do seu coração aumentarem.**



Inclua em pelo menos

3
semana

dias na



Fortalecimento de músculos e ossos saltar, puxar ou empurrar.



Evite um **comportamento sedentário**

A cada **1 hora** sentado movimente-se por **5 minutos**

a cada

1
hora

hora

movimente-se

5
minutos

minutos

Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado** assistindo à TV ou usando o celular