

O plano que mais cresce também é o que mais cuida

Você e sua família merecem.



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**



Evite um comportamento sedentário

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

a cada



hora

movimente-se



minutos

Atividade Física para Adultos

pelo menos

150 
minutos

por semana

ou

pelo menos

75 
minutos

por semana

ou

Combine atividades físicas

Atividades físicas

moderadas

A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.

Atividades físicas

vigorosas

A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.



Moderadas

Vigorosas

Inclua em pelo menos

2 DIAS NA SEMANA

Fortalecimento de músculos e ossos

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