

Pela sua saúde

Seja activo desde miúdo e mexa-se toda a vida o mais que puder.

Para as crianças, pelas prendas saudáveis são bicicletas, patins, bolas, pranchas... E, em todas as idades, trocá transportes por deslocacões a pé, ir para a ginástica ou para a piscina, dançar, <sup>exercício de bicicleta,</sup> tratar do jardim ou da horta, em sumo, mover o corpo todas as dias só faz bem.

faz bem aos ossos, ao coração, à tensão arterial, às articulações. ~~Mexer~~ ajuda a prevenir excessos de peso e diabetes; dá bem estar e farruco a mente.

