

Conselhos a seguir para uma boa caminhada:

- Antes de iniciar a actividade física, deve consultar um médico para saber do seu estado de saúde, especialmente se tiver antecedentes clínicos;
- Comece a caminhar devagar, apreciando o que está a sua volta. Dia após dia, aumente gradualmente a duração e a intensidade da caminhada;
- Use calçado e roupa confortáveis;
- Beba água antes, durante e depois da caminhada;
- Se comer antes da caminhada, não exagere na quantidade;
- Caminhe acompanhado. É mais agradável que caminhar sozinho;
- Planeie caminhadas com antecedência e cumpra esse programa;
- Desligue o telemóvel.

Curiosidades

- As pessoas que não se exercitam, têm custos com a saúde 34% mais elevados;
- Quem não pratica actividade física, tem, em média, mais 54% de dias de baixa profissional;
- Gastam-se, em média, 200 a 400 Kcal/hora, numa marcha de ritmo moderado;

Saber mais

<http://mexa-se.idesporto.pt/>
http://www.ministerio.saude.bvs.br/html/pt/dicas/63saude_coracao.html
<http://emagrecimento.com.br/>

“Longas caminhadas começam com pequenos passos”
Tão Te King

Escola Secundária Ferreira de Castro

Curso Tecnológico de Desporto
Ano lectivo 2005/2006

Uma proposta feita pelos alunos de...

Organização e Desenvolvimento Desportivo

11º ano; turma I

Dê mais passos à sua VIDA!



APOIOS



Os alunos de
Desporto (11ºº)
sugerem...

“Caminhe!
Não fique parado!...
... pela sua Saúde!”



“A Actividade Física não dá anos à vida,
mas dá vida aos anos”