Vida saudável

O que pode fazer para ser saudável



PORTUGUESE LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

Uma vida saudável implica a garantia de que mantém o seu corpo e mente em perfeitas condições.

Ter uma dieta equilibrada pode ajudá-lo a sentir-se na sua melhor forma.

Precisa de consumir alimentos variados nas quantidades certas. Precisa de consumir alimentos ricos em amido, frutas e legumes, proteínas, lacticínios e gorduras.

As quantidades que o seu corpo precisa dependerá de quanto exercício pratica, se está doente ou, por exemplo, no caso das mulheres, se está grávida.

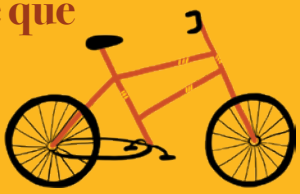


O consumo de água em quantidade adequada é muito importante. Tudo o que as pessoas precisam de beber é água pura.



Praticar exercício físico é muito importante. Este contribui para se tornar mais resistente a nível físico e mental.

As vacinas irão prevenir infeções. Deve consultar o seu médico de família a respeito das vacinas de que poderá ter de tomar.



Para mais informações visite

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/





Elaborado por

