



Exercício: O anti-idade!

www.secretsofwellness.org



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

150
ANOS

DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUEROVIVER MAIS

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente ligadas. Para além de respirar, comer e dormir, o exercício é uma das coisas mais necessárias na vida.

Muitas pessoas exercitam-se para fortalecer os músculos, melhorar a aparência física ou para controlar o peso. Mas o exercício também influencia positivamente muitos sistemas orgânicos, uma vez que melhora a digestão, contribui para manter o funcionamento das articulações e intensifica a vivacidade mental. A atividade física aumenta o bem-estar, baixa a tensão arterial, reduz o stress e previne muitas doenças crónicas como a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares ou depressão. É uma boa forma de socializar e, por isso, reduz o isolamento social.

Existem essencialmente quatro categorias básicas de exercício: endurance (caminhar, jardinar...), força (levantar pesos), equilíbrio (ficar apoiado num só pé) e flexibilidade (alongamentos). Enquanto a maioria das pessoas tendem a focar-se num tipo de exercício, é benéfico treinar todas estas áreas regularmente. Se já não está fisicamente ativo há muito tempo, considere visitar o seu médico antes de iniciar qualquer hábito de exercício.

No que diz respeito ao exercício, o mais difícil é começar, mas, assim que o fizer regularmente, será difícil parar. As pessoas sedentárias que se tornam ativas relatam um maior bem-estar, mental e físico, e dizem desfrutar de uma melhor qualidade de vida. Nunca é tarde demais para começar.

Pode ser ativo/a! Comece e desfrute da mudança!

Dr. Emilian Dragomir
Médico

