



Crianças Saudáveis = Crianças Felizes

5

Segredos de Bem-estar

As últimas décadas têm sido marcadas pelo aumento do excesso de peso e obesidade entre as crianças. Isto coloca-as em risco de, mais tarde, de-

envolverem doenças crónicas. Muitas crianças ingerem demasiadas calorias, como a gordura, açúcar e alimentos processados. Também passam tempo demais em frente a ecrãs. Toda esta negatividade influencia a sua saúde física e mental. Para gerir melhor o peso, as crianças devem dormir o suficiente e ter pelo menos uma hora de atividade física por

dia. Além disso, devem ter uma alimentação rica em frutas, vegetais e cereais integrais, sendo a água a bebida principal. Como pais, ajudem os vossos filhos a formar bons hábitos de saúde dando o exemplo! 🍎

Pode começar hoje !



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

150
ANOS

DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS



www.secretsofwellness.org