





DICAS PARA A HORA DO EXERCÍCIO

 Escolha lugares planos, arborizados e ruas sem movimento intenso de veículos.

 Use protetor solar, óculos escuros e boné. Evite expor-se ao sol das 10 às 16 horas.

 Use roupas leves que permitam a transpiração, escolha um tênis confortável, não esqueça as meias.

 Beba água antes, durante e após

 Não faça exercícios em jejum, mas também não coma exageradamente. Prefira pães, cereais, frutas, leite.

ATENÇÃO! Antes de iniciar seu exercício, responda as perguntas a seguir:

	SIM	NÃO
1. Algum médico já disse que você tem problemas no coração e que só poderia fazer atividades físicas com supervisão de um profissional da saúde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Você sente dores no peito quando pratica atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. No último mês você teve dores no peito sem que tivesse fazendo atividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Você perde o equilíbrio quando sente tonturas ou você alguma vez desmaiou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Você tem algum problema articular ou nos ossos que poderia piorar com a atividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Você toma algum remédio para pressão alta ou problema cardíaco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Existe qualquer outra razão pela qual você deveria evitar atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se você respondeu SIM a uma ou mais perguntas, converse com seu médico antes de começar um programa de exercícios.