



Conselhos para um coração saudável

- Faça exercício físico - é melhor pouco do que nenhum.
- Uma dieta saudável poderá melhorar sua saúde..
- Esteja atento ao seu peso.
- Tente parar de fumar - sabemos que é difícil..
- Tente evitar o stress.
- Consulte o seu médico com regularidade.
- Verifique a sua tensão arterial.
- Verifique o nível de glicémia..
- Verifique seu nível de colesterol..
- Faça um check-up.
- Tenha um coração para a vida - tome conta de seu coração e fale com familiares e amigos.

Este mês oferecemos-lhe

Beijos !



Visite a página web do PES e aprenda com eles!!!

Benefícios do beijo na sua saúde:

- Aumenta a imunidade.
- Diminui os sintomas de alergias
- Ajuda a emagrecer.
- Reduz a dor.
- Ajudar a reduzir o stress.
- Previne problemas cardiovasculares
- Ajuda a exercitar os músculos faciais
- Melhora a autoestima
- ...



Depois de todos estes motivos, não restam dúvidas de que ...

Beijar prolonga a vida.

O único requisito é que os beijos sejam sinceros, que se deem com regularidade e em alguém em quem se confia.

Vigie a sua Tensão Arterial e IMC

2ªfeiras , 14.30h às 16.15h – átrio B



Projeto de Educação para a Saúde