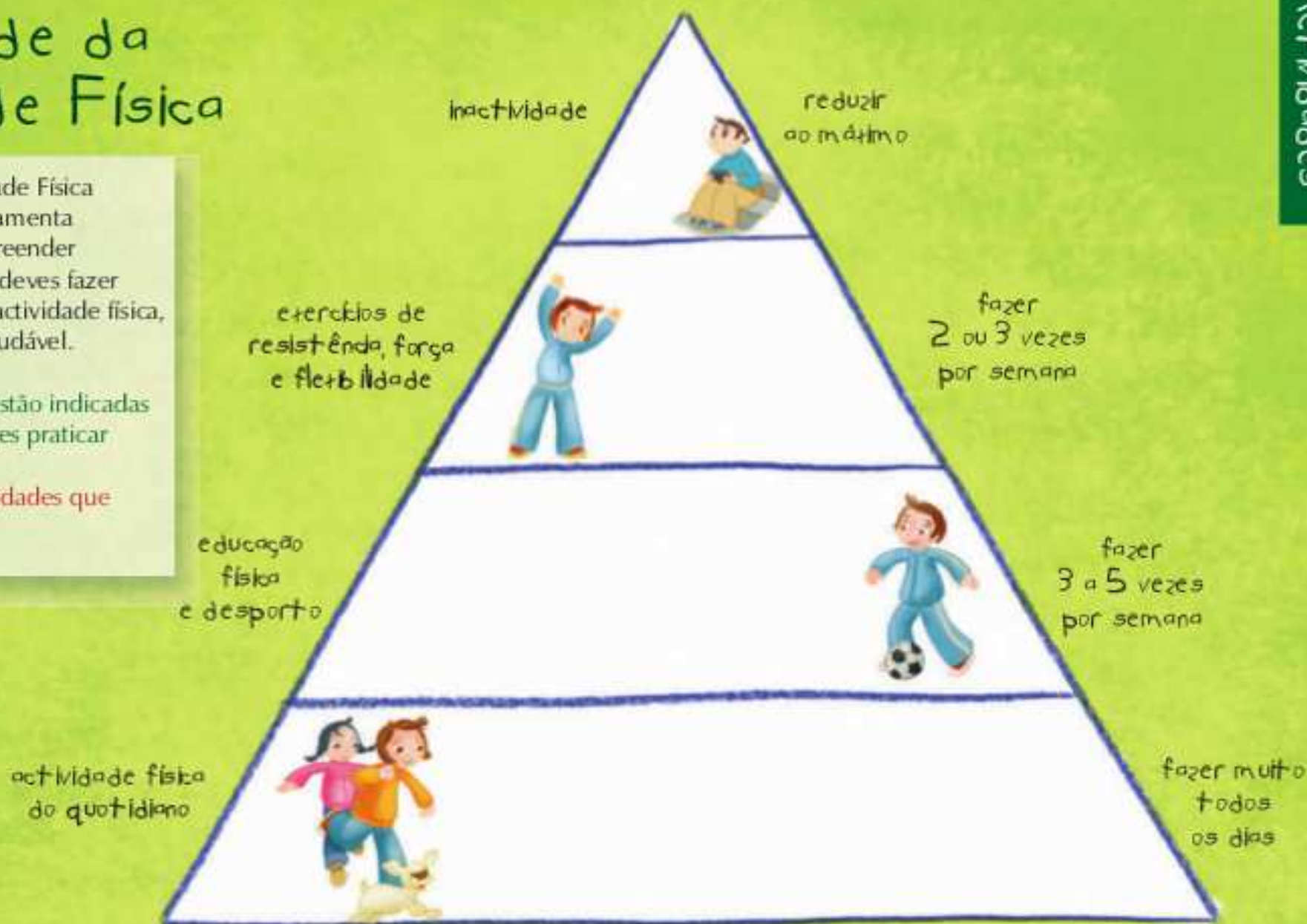


Pirâmide da Actividade Física

A Pirâmide da Actividade Física é uma importante ferramenta para te ajudar a compreender a frequência com que deves fazer os diferentes tipos de actividade física, para teres uma vida saudável.

Na base da pirâmide estão indicadas as actividades que deves praticar com mais frequência.

No topo estão as actividades que deves reduzir.



Constrói a tua Pirâmide da Actividade Física. Desenha, ou escreve, em cada grupo as actividades que costumavas praticar, ou que gostarias de começar a praticar.

Experimenta fazer alguma actividade física em conjunto com a tua família. Vais ver que é muito divertido!