



American Heart Association.

Healthy for Good™



COMO SER MAIS ATIVO



MOVIMENTE-SE MAIS

Exercitar-se é um treino para seu coração e cérebro. Ficar ativo, mesmo que seja apenas sair para uma caminhada, pode ajudar você a se sentir melhor. Isso pode reduzir o estresse, melhorar seu humor e ajudar você a se sentir recarregado. Adultos devem ter, no mínimo, por semana:

150 

MINUTOS

de atividade aeróbica moderada (caminhada, dança, jardinagem)

75 

MINUTOS

de atividade aeróbica de alta intensidade (corrida, natação, pular corda)

Ou uma combinação de ambas, distribuída ao longo da semana.

FIQUE MAIS FORTE

Tente incluir atividades que fortaleçam seus músculos ao menos duas vezes na semana. Levantar pesos, agachamentos, afundos e abdominais são ótimos exemplos de [exercícios](#) de fortalecimento (site em inglês).

ADICIONE INTENSIDADE

Aumente o tempo, a distância, a quantidade ou o esforço para conseguir mais benefícios.

MOVIMENTE-SE E ALONGUE-SE MAIS

Tire alguns minutos para se alongar. Se você ficar de pé ou sentado por longos períodos, tente caminhar ou movimentar-se um pouco para ajudar seu corpo a se manter flexível e forte.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Crianças devem praticar no mínimo 60 minutos de exercício todos os dias. Isso inclui brincadeiras e atividades estruturadas.



DICAS PARA O SUCESSO



MUDE SUA MENTALIDADE

Exercícios não são apenas outra obrigação na sua lista. Pense neles como um momento que você dedica a si mesmo para ajudar a desconectar, recarregar e acalmar sua mente.



CONECTE-SE COM OS OUTROS

Convidar entes queridos para sua caminhada, juntar-se a um grupo de ciclistas em sua comunidade ou jogar bola no parque com outras pessoas são ótimas formas de se exercitar, socializar e reenergizar!



CRIE UM HÁBITO

Exercite-se regularmente — o ideal é todo dia, ou pelo menos algumas vezes na semana. Isso ajuda seu corpo a se acostumar. Seja paciente, pode levar cerca de dois meses até que se torne um hábito, então continue firme!



DÊ UM GÁS NA SUA MENTE

Exercitar-se é ótimo para seu cérebro! Movimentar seu corpo regularmente pode fazer você se sentir mais feliz, menos estressado e ajuda com a memória!

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)