

Desafio

21 dias
para sua saúde

Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



Mexa-se

A tarefa de hoje é: se mexer!

Tente incorporar mini exercícios na sua rotina, caso não tenha muito tempo. Se tiver problemas de saúde, converse com um profissional. Veja algumas sugestões:

- Coloque a sola de um pé sobre a lateral do tornozelo da outra perna. Se conseguir, vá suba o pé e deixe-o na parte interna da panturrilha ou da coxa da outra perna. Troque de lado após 30 segundos.
- Faça agachamentos (por exemplo, sentando e levantando da cadeira ou sofá) e alguns levantamentos de panturrilha (empurre as pontas dos pés levantando o calcanhar e, em seguida, desça).
- Em pé com os braços esticados ao lado do corpo, levante-os até bater palmas acima da cabeça. Se não conseguir, suba-os até onde for confortável.

Esses movimentos não devem substituir uma rotina de atividade física, mas são uma boa alternativa para os dias corridos ou para quem quer iniciá-la. Movimentar o corpo contribui diretamente para a prevenção de câncer e para manter um peso saudável.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA SAÚDE

