




Apresentamos algumas dicas práticas de como você pode auxiliar seus filhos a se tornarem mais ativos.




 Estimule seus filhos a praticarem atividades físicas diariamente, faça sugestões que despertem seus interesses.


 Incentive seus filhos a caminharem ou pedalarem como meio de transporte sempre que possível.


 Acompanhe seus filhos em suas práticas esportivas, como participar de escolinhas.


 Ter em casa materiais esportivos é uma ótima maneira de estimular seus filhos. Bolas e cordas, por exemplo, são objetos simples e que podem motivá-los a se movimentarem mais.



 Evite passar muito tempo em frente ao computador e TV enquanto seus filhos estiverem em casa.

 Elogie seus filhos quando eles passarem menos tempo em frente à TV e computador e mais tempo praticando atividades físicas.

 Dê alternativas para o seus filhos passarem menos tempo em frente à TV. Soltar pipa, passear com o cachorro e brincar com os amigos são algumas das diversas possibilidades.

 Substitua o tempo que você e seus filhos passam em frente ao computador ou televisão por atividades físicas que vocês possam praticar juntos..

Dê bons exemplos, movimente-se mais...  
... a saúde de seus filhos agradece!





TAL PAI... TAL FILHO

Pais, seus hábitos podem influenciar, e muito, os hábitos de seus filhos!

