

# Praticar Atividade Física

## É Bom!

Praticar atividades físicas melhora a força muscular, fortalece os ossos, oferece proteção contra diversas doenças e ainda é um jeito divertido de passar o tempo!

## É Fácil!

Não precisa ser atleta, basta ser mais ativo no dia-a-dia! Vá andando para o trabalho e/ou escola, suba as escadas, seja um exemplo ativo para seus filhos!

## É Divertido!

Podem ser feitas em família, em casa, na praia, no parque! Incentive seu filho a jogar bola, brincar, nadar, andar de skate! Aproveite e faça algo com ele!



O estímulo pode ser o que falta para seu filho ser ativo!



**BENEFÍCIOS**

**DA**

**ATIVIDADE FÍSICA**