

No Brasil, cerca de **50% da POPULAÇÃO** está **ACIMA DO PESO**

A propósito, como anda o ponteiro da sua balança?

Se ligue nas dicas abaixo para combater o sobrepeso e a obesidade:

- Seja ativo! Pratique atividades físicas regulares;
- Consulte um profissional de educação física para orientar a atividade mais adequada;
- Esteja em dia com seus exames e com a avaliação médica;
- Converse com profissionais de saúde para auxiliar você na reeducação alimentar;
- Passeios com o cachorro, uso de escadas em vez do elevador e realização de tarefas domésticas, quando regulares, também auxiliam no combate ao sedentarismo, fator que potencializa o aumento de peso.

Procure auxílio de um profissional de saúde disponível na rede credenciada para o seu tipo de plano contratado e mude seu estilo de vida para melhor.

**Obesidade:
da sua saúde,
cuidamos juntos**

7 de abril
Dia Mundial da Saúde

