

4 DICAS PARA EVITAR A OBESIDADE

Refeições

Coma fruta e legumes várias vezes ao dia, assim como vegetais, leguminosas e frutos secos.



Exercício

Exercite-se com frequência: cerca de 60 minutos por dia para jovens e 150 minutos por semana para adultos.



Deixe de fumar

O tabaco está associado a muitas doenças, mas também ao aumento de peso. A longo prazo, será muito benéfico para a sua saúde se deixar de o fazer.



Vá ao médico

Os médicos aconselham os adultos a ter, pelo menos, uma consulta de rotina uma vez por ano, para prevenir e/ou controlar possíveis complicações.

