

PARA MANTER A SUA APTIDÃO CARDIOVASCULAR PODERÁ

Exemplos:

ANDAR
O MAIS
POSSÍVEL
PELA CASA

REALIZAR
ATIVIDADES
DOMÉSTICAS

TRATAR DO
JARDIM/
HORTA

DANÇAR

PARA MANTER A SUA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO

REALIZAR
EXERCÍCIOS

COM O APOIO DE
CADEIRAS

GARRAFAS DE ÁGUA

COM O PESO DO
PRÓPRIO CORPO