

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado)

Levante-se ou ande pela casa

- enquanto **fala ao telemóvel**
- **durante os intervalos** publicitários televisivos

Coloque o comando da televisão a uma distância que o **obrigue a levantar-se** sempre que o quiser utilizar