

SEJA O MAIS ATIVO POSSÍVEL PARA ULTRAPASSARMOS ESTA FASE DA MELHOR FORMA

#UMCONSELHODADGS

Nota: Estas recomendações não devem dispensar um aconselhamento adicional junto do seu médico assistente no caso de possuir alguma doença crónica ou outro problema de saúde. Deverá ainda adequar as atividades propostas à sua aptidão física atual.