



# HÁBITOS

## Saudáveis



APOIO:



### O que seu filho precisa saber antes de se exercitar?

A atividade física é importante para todos os membros da família. Movimente-se! Isso vale para você e, claro, para seus filhos. Converse com eles sobre essas orientações e faça sua parte!

Confira as nossas dicas:

- Certifique-se da segurança do local;
- A atividade física deve ser adequada à idade e ao perfil de quem vai praticar;
- É importante que a criança ou o adolescente tenha interesse pela atividade;
- É preciso estar hidratado;
- Estimule seu filho a alimentar-se de forma saudável, evitando açúcar, frituras e alimentos industrializados;
- Lembre-se: aqueça e alongue o corpo, prevenindo impactos excessivos;
- Uma recomendação clara é: nada de anabolizantes!
- Opte por roupas confortáveis e calçados adequados. No caso de exercícios ao ar livre, é importante usar protetor solar e boné;
- Algumas atividades precisam de um acompanhamento profissional. Nesse caso, certifique-se da capacitação do instrutor;
- Algumas atividades precisam de equipamentos de segurança. Não abra mão deles!
- É importante a criança e o adolescente saberem que cada pessoa tem um corpo, evitando comparações;
- Além disso, eles devem entender que a atividade física vai além da busca por um corpo fitness, sendo fundamental para a saúde e para o bem-estar.