

Fazer exercício físico aumenta a produção de calor pelo corpo...

... estimula a circulação, melhora o apetite e o sono, e contribui para a boa forma psíquica (esta, por sua vez, melhora a qualidade das defesas do organismo).

- Antes de iniciar o exercício físico, faça um bom aquecimento e alongamento;
- Use roupa leve e evite arrefecer a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e após a actividade física para evitar a desidratação;
- Enquanto faz exercício, se possível, junte-se a um grupo de amigos com os mesmos objectivos ou oiça as suas músicas favoritas;
- Se não for possível praticar exercício físico programado, mesmo em casa faça pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas porque evitam o arrefecimento do corpo;
- Aproveite o fim-de-semana com a família para realizar passeios, gincanas, visitar feiras, eventos e museus. É uma boa oportunidade para convívio e prática de actividade física.