



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



# HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS



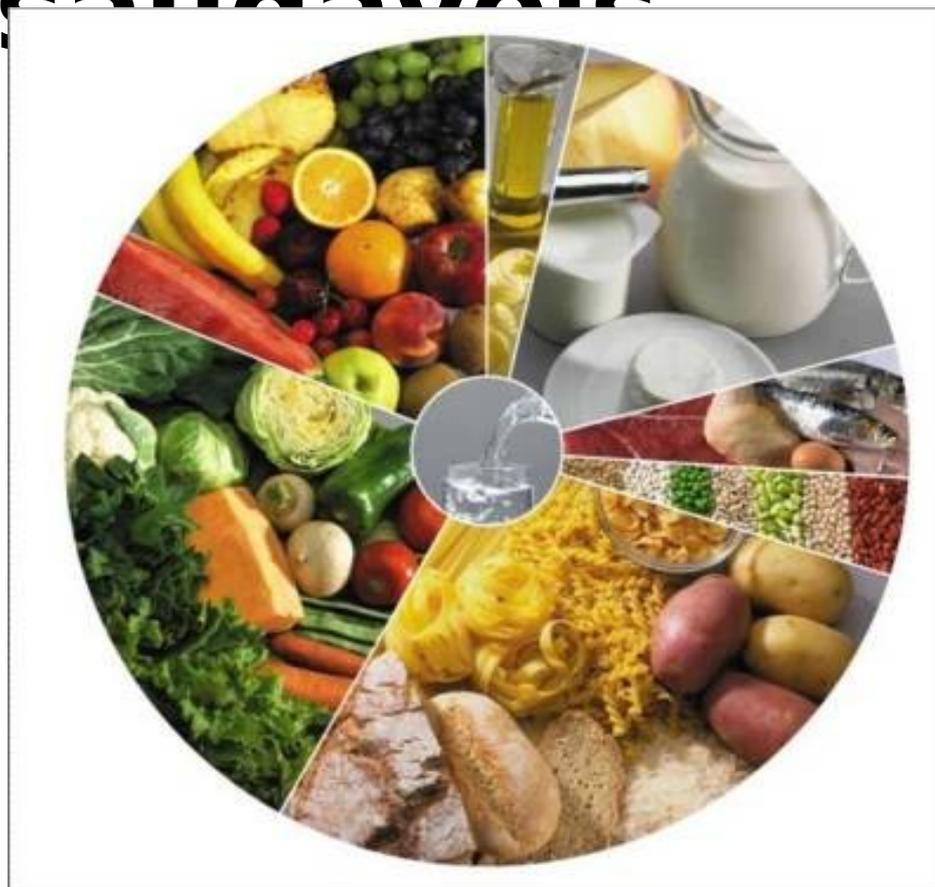
*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.*



Diz quais são os hábitos  
de vida saudável  
que tens no teu dia-a-dia?

Achas que tens um estilo  
de vida saudável?

# 1 - Comer alimentos saudáveis





**2 - Beber 8 copos de água (2 litros) durante o dia.**

**8**





### 3 - Controlar o meu peso





## 4 - Caminhar 30 minutos por dia.





# 5 - Tomar um banho com água e sabão e escovar os dentes após cada refeição.





**6 - Dormir 7-8 horas por dia.**



## 7 - Andar com as costas direitas e dobrar as pernas para apanhar coisas.



## 8 - Cuidar da saúde para ser saudável e forte.



## 9 - Fazer coisas que goste.





## 10 - Passar tempo com as pessoas que mais ama.





# 11. Reconhecer e controlar as suas emoções.

