

# Atividade Física

Pequenas mudanças no dia a dia fazem a diferença

A atividade física é o melhor remédio. Exercite-se!

Ao fazer atividade física você: previne doenças, faz bem ao seu cérebro, produz mais e vive mais e melhor

## PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA:



Procure mais informações no site:

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)



Saúde Naval