

# HÁ ALTURAS DA NOSSA VIDA EM QUE DESCOBRIMOS COMO TERIA SIDO IMPORTANTE TER LEVADO UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.....



**Sabias que a alimentação que fazes influencia o teu desenvolvimento físico, cerebral e cognitivo e afeta a tua inteligência e as tuas capacidades de aprendizagem, de memorização e concentração?**

**Já pensaste levar para a escola um lanche preparado em casa? Se escolheres bem os alimentos, além de ajudares a tua família a poupar, seguramente lancharás de forma mais saudável! Experimenta!**

**Sabias que se mantiveres uma vida sedentária pões a tua saúde em risco!? Para além do exercício que fazes na escola procura desenvolver outras atividades físicas. Podes praticar natação, dança, artes marciais, caminhar, correr, dançar, jogar ténis ou futebol e até usar a consola Wii para jogos de movimento!**

**Sabias que comer de forma saudável fica mais barato do que comer doces e beber refrigerantes? Nunca pensaste nisso? Compara os preços e verás que com a mesma quantia podes lanchar durante mais dias e de forma mais saudável!**

**E porque a saúde se reflete também na nossa vida emocional e social, não te esqueças que a família, os professores e os amigos têm um papel muito importante na tua vida... É fácil retribuir a sua dedicação e companheirismo! Basta teres comportamentos e atitudes responsáveis, solidárias, de respeito e de compreensão...**

