

Pronto(a) para um DESAFIO?

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) promoveu a campanha “**Eu Sou e Eu Vou**”, com intenção de consciencializar a sociedade para uma cidadania ativa na luta contra o cancro.

O Dia Mundial do Cancro será comemorado, este ano, de 4 a 10 de abril e pretende-se promover a alimentação saudável, a atividade física e as boas práticas de prevenção no combate ao cancro.

Propomos que dê vida ao mote do Dia Mundial do Cancro "**Eu Sou e Eu vou**", desafiando a experimentar iniciativas que possam conduzir a estilos de vida mais saudáveis através da atividade "**Eu Sou um Desafio e Eu Vou mudar a tua vida**" que decorrerá entre os dias **7 e 23 de abril**.

A iniciativa decorrerá, em regime online, mas as experiências propostas serão práticas evitando um acumular de horas a um ecrã.



Participa enviando um email para educacaosaude.nrnorte@gmail.com com o título "**Eu Sou @ [nome] e Eu Vou participar no desafio**" até dia **6 Abril**. (Todos os elementos da comunidade educativa podem participar).

“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um chama-se ONTEM e o outro chama-se AMANHÃ, portanto HOJE é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.” Dalai Lama

Quantas vezes você já pensou: “*eu devia ter feito isso antes...*” Não podemos deixar a felicidade para amanhã, pois o amanhã pode nunca chegar... Assim como também não nos devemos queixar constantemente das coisas que deixamos de fazer!

A solução? Faça, tente e viva o seu presente.

Participem e divulguem a atividade.

Vamos todos promover a Saúde!!!