

## OBJETIVO: 10 000 PASSOS POR DIA sem dar por isso

Vários estudos demonstram que andar 10 000 passos por dia melhora, de forma significativa, a nossa saúde

### QUANTO SÃO 10 000 PASSOS?

1000 passos = passeio de 10 minutos em passada rápida

10 000 passos = passeio de 60 minutos em passada rápida

Realize uma tarefa doméstica todos os dias - aspirar, limpar o pó...

No local de trabalho, sempre que possível, vá falar com os seus colegas em vez de lhes enviar um e-mail.

Use sempre as escadas em vez do elevador.

Compre um *trolley* para as compras e abasteça-se nas lojas de comércio local.

Durante a sua hora de almoço vá ver montras.

Estacione o carro um pouco mais longe do seu emprego e faça o resto do percurso a pé.

Saia uma paragem antes do destino e faça o restante percurso a pé.

Vá passear o cão.

Vá caminhando enquanto fala ao telemóvel.

SABIA QUE...

Em média, andamos entre 3 000 a 4 000 passos por dia

Um estudo da *Foundation for Chronic Diseases Prevention (FCDP)* apurou que os funcionários que andavam 10 000 passos por dia tinham uma probabilidade 3 vezes maior de serem mais saudáveis do que os que andavam menos de 5 000 passos.