



Maio Mês do Coração

AME O SEU CORAÇÃO caminhe connosco 14 | maio | 2016

Grândola

Caminhada
Solidários pelo seu coração

Local de concentração
9h Complexo Desportivo

Santiago do Cacém

Caminhada Vicentina

Local de concentração
8,45h Parque Urbano do Rio da Figueira
Junto à Piscina Municipal

Alcácer do Sal

Caminhada - Alcácer de Mãos
dadas pelo seu coração

Local de concentração
9h Parque Desportivo



Sines

Caminhada de S. Torpes,
Pedra da Casca

Local de concentração
15h Praia de S. Torpes

Odemira

Caminhada das Bicas

Local de concentração
9,30h Jardim da Fonte Férrea

Promover estilos de vida saudáveis

- . Exercício físico regular
- . Dieta saudável, pobre em sal e gordura
- . Não fumar
- . Evitar o consumo de bebidas alcoólicas em excesso

Alertar para os fatores de risco da doença cardíaca

- . Hipertensão arterial
- . Obesidade
- . Sedentarismo
- . Stress

FOTOGRAFIA

exposição digital



Colaboradores da ULSLA

