

Faça pelo menos 1 pausa ativa por cada hora sentada.

Estar sentado mais do que 7 horas por dia aumenta em 5% o risco de morte prematura.

Reduza o tempo sentado a ver TV.

levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

Aproveite e levante-se sempre que fala ao telemóvel.

Alterne o trabalho sentado e em pé.

Faça reuniões em pé ou a andar.

Use as escadas para pausas ativas do tempo sentada.

Sabia que Eça de Queirós escrevia sempre de pé, porque isso aumentava a sua criatividade?

ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

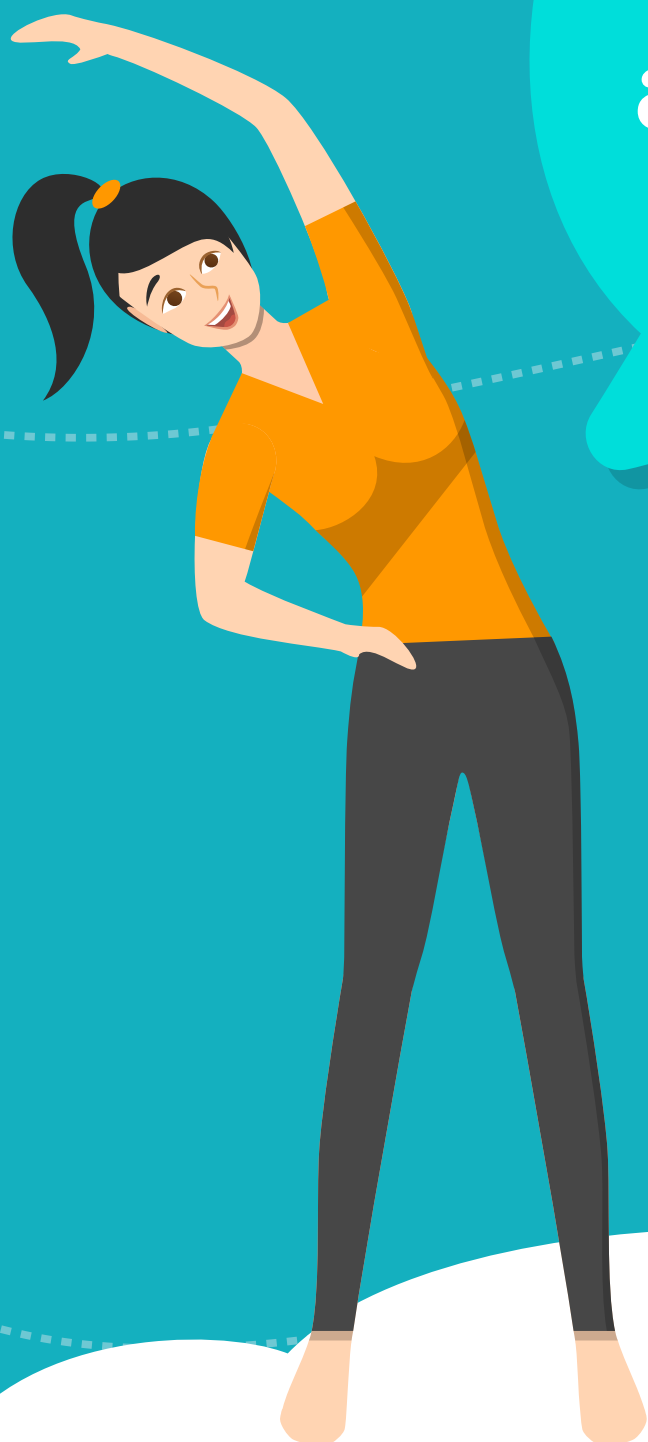


levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

Faça pelo
menos 1 pausa
ativa por cada
hora sentada.



levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

Reduza o
tempo
sentado a
ver TV.



levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

**Aproveite e
levante-se
sempre que
fala ao
telemóvel.**



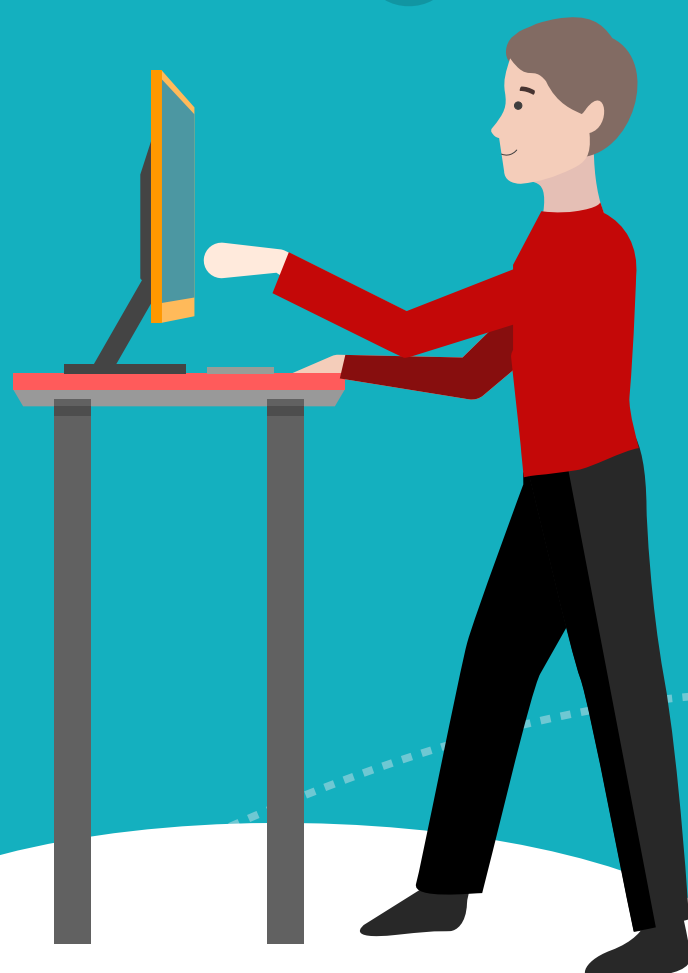
levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...



ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

Alterne o
trabalho
sentado e
em pé.



levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

Faça
reuniões em
pé ou a
andar.



levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...

ILUSTRAÇÕES SHUTTERSTOCK

Use as
escadas para
pausas ativas
do tempo
sentada.



levante-se

Estar muito tempo sentado é prejudicial para a saúde.
Veja como ser mais ativo...