

Eu escolho mudar!

Eu escolho beber água todo dia.



Essas são coisas que posso escolher fazer:



- Beber água em vez de bebidas doces uma vez por dia.
- Comer frutas frescas e suculentas quando estiver com calor, como amora, morango, melancia, laranja e maçã.
- Beber uma garrafa de água antes do meu evento.
- Beber uma garrafa de água depois do meu evento.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Cartão de Saúde Pessoal.

Hoje nós medimos duas coisas que mostram como está sua saúde.

1. A força dos seus ossos (DMO).
2. Quanta gordura você tem no seu corpo (IMC)

Seu IMC é:

-
- Você está com um peso saudável para sua altura..
 - Você pode querer perder alguns quilos para se sentir mais saudável.
 - Seu peso pode interferir na sua prática esportiva.
Mostre este cartão ao seu médico e peça para ele ajudá-lo a perder peso.

Seus pontos de DMO são:

-
- Seus ossos são saudáveis.
 - Seus ossos não são tão fortes como você gostaria.
 - Mostre este cartão ao seu médico. Pergunte a ele como ajudar seus ossos a ficarem mais fortes.