

# Eu escolho mudar!



Special Olympics

Healthy Athletes  
Health Promotion

## 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.

Imagens de comida © 2006 Silverlining Multimedia. Usadas com permissão.



Special Olympics

Healthy Athletes  
Health Promotion

## 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:

Seus pontos de DMO são:

- 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 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.