

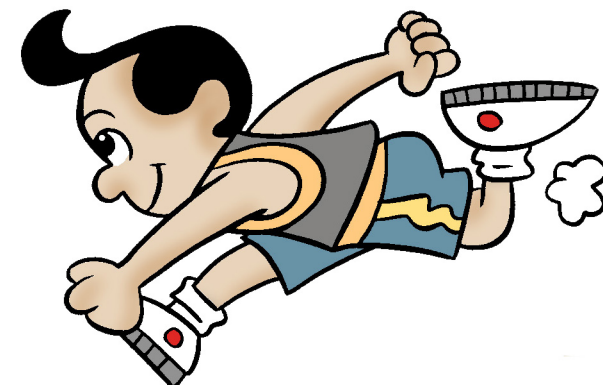
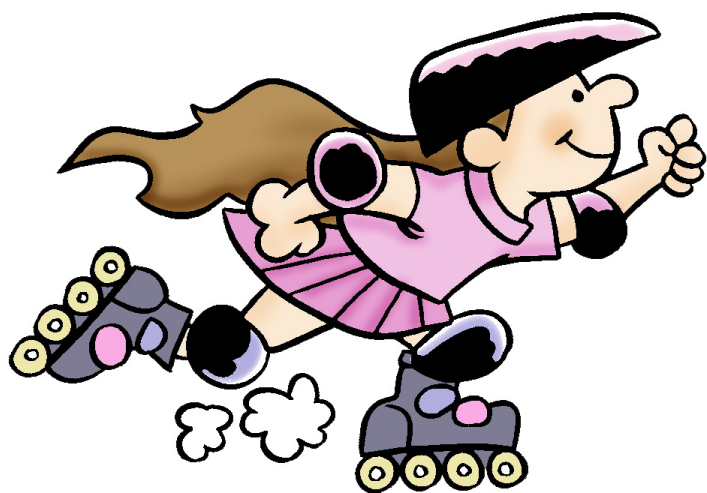
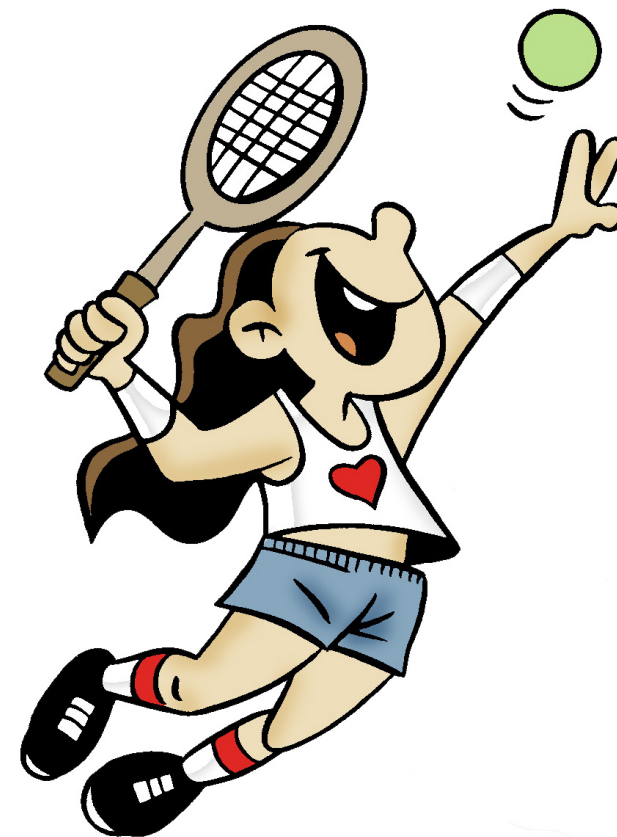
# FAÇA EXERCÍCIO PARA TER BOA SAÚDE



SEU CORPO FOI CRIADO PARA FAZER EXERCÍCIO. PARA CORRER, PULAR, SE MOVER E SE ALCANÇAR. ELE PRECISA DO AR PURO E QUE FAÇAMOS MOVIMENTO FORA DE CASA. SE VOCÊ PASSAR TEMPO DEMAIS DENTRO DE CASA ASSISTINDO TELEVISÃO, JOGANDO JOGOS DE COMPUTADOR, OU LENDO, E NÃO TOMAR TEMPO PARA FAZER EXERCÍCIO, SEU CORPO NÃO VAI SER TÃO SAUDÁVEL E FORTE COMO DEVERIA.



FAZER EXERCÍCIO É UMA DAS FORMAS DE CUIDAR BEM DO SEU CORPO. E TAMBÉM PODE SER MUITO DIVERTIDO! VOCÊ PODE BRINCAR COM SEUS AMIGOS NO PARQUE, ANDAR DE PATINETE, PRATICAR ESPORTES, PULAR NUM TRAMPOLIM, NADAR, ANDAR DE BICICLETA, LEVAR SEU CACHORRO PARA PASSEAR, OU ATÉ AJUDAR A CUIDAR DO JARDIM. PORÉM, O MAIS IMPORTANTE, É SAIR DE DENTRO DE CASA E MOVIMENTAR SEU CORPO. EXERCITE SEUS MÚSCULOS, FAÇA SEU CORAÇÃO BATER FORTE, E DIVIRTA-SE.





VOCÊ NÃO SÓ FICARÁ  
MAIS FORTE, MAS SUA  
MENTE TAMBÉM FICARÁ  
MAIS ALERTA, TERÁ  
MAIS ENERGIA, E VOCÊ  
DORMIRÁ MELHOR À  
NOITE. E SE DIVERTIRÁ  
ENQUANTO FAZ  
EXERCÍCIO!

