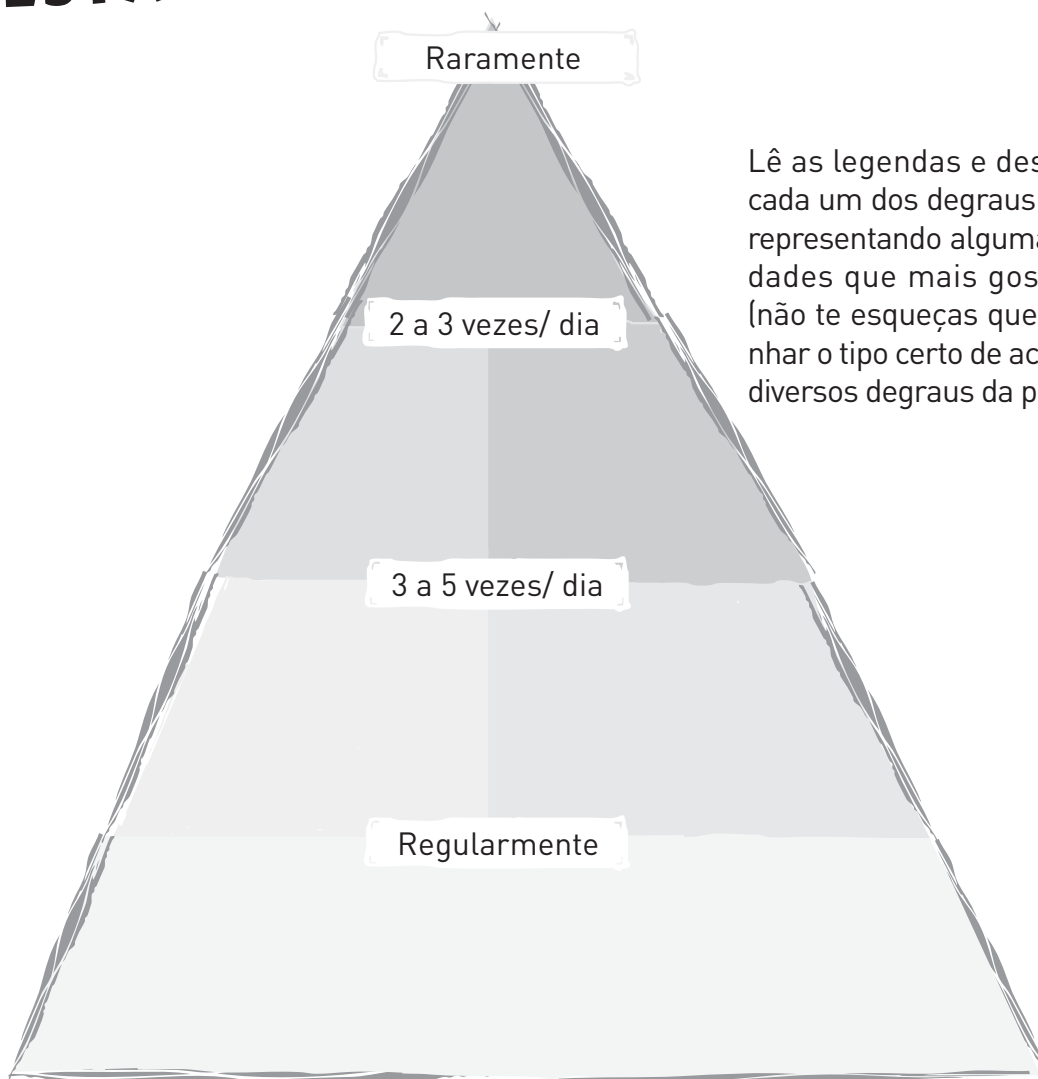


ESTA É A MINHA PIRÂMIDE!



Lê as legendas e desenha-te em cada um dos degraus da pirâmide, representando algumas das actividades que mais gostas de fazer (não te esqueças que deves desenhar o tipo certo de actividades nos diversos degraus da pirâmide).

- **REDUZ** o tempo parado em frente ao computador ou à televisão.
- **TREINA A FORÇA E FLEXIBILIDADE**
Ideias para fazer 3-5 vezes por semana
Treina a força e flexibilidade: flexões, abdominais, etc.
Pede ajuda ao teu professor de educação física.
- **TRANSPIRA. FAZ O TEU CORAÇÃO BATER MAIS DEPRESSA!**
Ideias para fazer 2-3 vezes por semana
Joga futebol, basquetebol, voleibol, anda de bicicleta, faz natação, anda de patins em linha ou de skate, joga ténis, pratica artes marciais...
- **MEXE-TE!**
Ideias para fazer todos os dias:
Passeia, brinca na rua, arruma o teu quarto, despeja o lixo, faz recados a pé, ajuda a lavar o carro à mão, faz jardinagem, lança um papagaio de papel, passeia o cão...

