

No 025 /2014

Boletim | Mútua

Boletim 025/2014

Ref.: Sedentarismo – Riscos à Saúde

Dr^a Tânia Kadima Magalhães Ferreira - CRM 52 44956-3 - Gestora dos Programas de Prevenção da Mútua.

A falta de atividade física contribui para muitas doenças crônicas, tais como: hipertensão arterial, taxa alta de colesterol no sangue, diabetes, obesidade, câncer do cólon e osteoporose.

Por que mudar? Os exercícios proporcionarão mais energia e vitalidade, ajudando a prevenir, retardar ou controlar várias doenças e distúrbios que podem causar lesão ou incapacidade e encurtar sua vida.

Quando começar? Se você é inativo e não se submeteu a um exame físico recente, ou se tem uma doença crônica, uma boa ideia é submeter-se ao nosso check up antes de iniciar um programa de exercícios.

Aguardamos você, participe!

Sua saúde merece bem- estar.

Curta e compartilhe!



MÚTUA DOS MAGISTRADOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Rua Dom Manuel, 29 - 1º andar - Castelo - RJ - CEP: 20026-900

Tels.: (21) 2533-8375 / 2532-5026 - Fax: (21) 2215-4540

Site: www.mutuadosmagistrados.com.br

e-mail: mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br