

COMO ESTÁ SUA saúde?

No Dia Mundial da Saúde (dia 7 de abril), lembre-se de cuidar do seu bem mais precioso, sua saúde física e mental.

Para uma vida saudável:



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS



BEBA ÁGUA E PREFIRA ALIMENTOS COM MENOS GORDURA E MAIS NUTRIENTES



PENSE POSITIVO E RESPEITE SEUS LIMITES

FAÇA DE VOCÊ SUA MAIOR PRIORIDADE. CUIDE-SE!

DICA DA MARIO DAL MASO

A Covid-19 (Coronavírus) está presente em mais de 100 países, há cerca de 110 mil pessoas com a doença e no Brasil já existem casos confirmados. Confira algumas dicas para prevenir o contágio:

- Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.
- Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.
- Evite aglomerações se estiver doente.
- Mantenha os ambientes bem ventilados.



Mario Dal Maso

www.mariodalmaso.com.br

