



Consulte o seu médico de família.
Não perca mais tempo, ganhe uma nova vida!



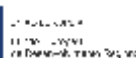
Para mais informações:

Programa Gmove+
Instituto Politécnico da Guarda
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50
6300-559 Guarda

www.gmove.ipg.pt
Contacto telefónico: 271 220 135
Email: gmove@ipg.pt



Cofinanciado por:





Sabia que a falta de atividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo?

A prática de exercício físico pode reduzir o risco:

- de diabetes tipo II
- de doenças cardiovasculares
- de quedas
- de doenças mentais e perda de memória
- de dores articulares e de coluna
- de cancro

O exercício físico permite ainda:

- melhorar a saúde e a qualidade de vida
- melhorar a qualidade de sono
- ajudar a manter um peso corporal adequado
- ajudar a gerir o stress

A sua saúde tem um lugar de destaque na sua vida.
Participe neste projeto e torne-se uma pessoa ativa!



Pode a atividade física tornar-se mais acessível à população idosa da Guarda?



O Instituto Politécnico, a Câmara Municipal e a Unidade Local de Saúde da Guarda criaram o projeto Gmove+, que tem como objetivo aumentar a prática regular de atividade física pelas pessoas idosas da Guarda.

Contamos com a intervenção dos profissionais de saúde, técnicos de exercício físico e investigadores.

Queremos contribuir para um envelhecimento saudável e para uma vida autónoma mais prolongada.

Como funciona

O Gmove+ pode ajudá-lo/a a tornar-se mais ativo/a!

Poderá participar em programas de **atividade física**, com impacto na sua saúde e qualidade de vida.

Programas desenvolvidos em colaboração com a Câmara Municipal (Guarda + 65).

Benefícios

Durante 6 meses, terá o acompanhamento e monitorização dos seus parâmetros de saúde e aptidão física.