

PRO
SUPORTE

Certifique-se que está preparado, seguindo alguns passos simples para se exercitar em segurança!



Fresubin® PRO Drink

NOVO



Baunilha

Avelã

Neutro

Excelentes sabores!

Para uma melhor adesão à terapêutica nutricional

Alimento para fins medicinais específicos



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Pharma Portugal, Lda. • Taguspark - Edifício Inovação I, 223/224,
Av. Jacques Delors 3, 2740-122 Porto Salvo • NIF: 504293753

Tel.: +351 21 424 12 80 • Fax: +351 21 424 12 90 • info.portugal@fresenius-kabi.com

Descubra
mais em

PRO
SUPORTE

+ *Jogo de Memória*

+ *Dicas e Truques*

Conheça mais em:

www.fresubin.pt



Ref. 912/21 - outubro de 2021

Mantenha-se seguro!

O exercício físico tem benefícios para todos,
independentemente da sua idade.

Fresubin®
Nutrir o corpo, cuidar da vida!



Utilize roupa e calçado confortável.

Prepare um local seguro com:

- Uma boa iluminação
- Ausência de risco de tropeçar



Utilize um apoio de segurança, se necessário.

Como:

- Uma cadeira robusta
- Bancada da cozinha



Comece devagar e aumente a intensidade gradualmente.

- Aumente a duração, a frequência e a intensidade da atividade progressivamente



Reconheça os seus limites físicos e monitorize a sua:

- Frequência cardíaca
- Respiração
- Sensação de esforço



Pare imediatamente o exercício, se sentir:

- Desconforto no peito
- Tonturas
- Visão turva ou desmaio
- Dor forte
- Fadiga
- Falta de ar



Minimize os riscos ao realizar um rastreio à sua saúde.

Consulte o seu profissional de saúde antes de começar:

- Se tem uma doença crónica
- Se não realiza exercício físico há muito tempo



Dica:

Realize uma sessão de **10 a 15** minutos de exercícios de equilíbrio, duas vezes por semana, e experimente incorporá-los na sua rotina de treino.



Realize 10 a 15 minutos de exercícios de equilíbrio ou atividades de lazer, como dança, ioga, tai chi, pilates.

Equilíbrio



É importante que se sinta confiante e seguro enquanto caminha, uma vez que o ajuda a evitar o risco de quedas. Estes exercícios irão ajudá-lo a ganhar segurança na sua rotina diária.

Passo lateral

Um bom equilíbrio ajuda a melhorar a segurança enquanto caminha e pode evitar quedas.



1. Coloque-se de pé, com o apoio à sua frente (ex.: cadeira).
2. Manter os pés e a sua anca virados para a frente.
3. Coloque uma das pernas para o lado e dê um passo, juntando novamente as pernas.
4. Repita de um lado para o outro.

Caminhar com os calcanhares

Em muitas atividades do dia-a-dia, ter um bom equilíbrio é muito importante. Ajuda a melhorar a postura e a endireitar a sua caminhada.



1. Opcionalmente, pode utilizar uma cadeira como apoio.
2. Olhe para a frente e endireite a sua postura.
3. Comece a andar em linha reta, colocando um pé na frente do outro (ex.: calcanhar do pé esquerdo deve tocar nos dedos do pé direito). Repita por 10 passos.
4. Vire-se com cuidado e repita noutra direção.

Manter-se numa só perna

Ficar em pé, apoiado apenas numa perna, pode ser um verdadeiro desafio. Utilize uma cadeira, se necessário, para um melhor equilíbrio.



1. Fique em pé, próximo da cadeira e segurando-a com uma mão.
2. Levante uma das pernas e equilibre-se, apenas com um dos pés no chão. Concentre-se, devendo permanecer direito com uma postura adequada.
3. Mantenha esta posição durante 10 a 15 segundos.
4. Repita duas vezes para cada lado.