

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 30 minutos de exercícios de flexibilidade, três vezes por semana, e experimente incorporá-los na sua rotina de treino.



Realize 30 minutos (ou duas sessões de 15 minutos ou três sessões de 10 minutos) de exercícios de flexibilidade ou treino aeróbico de intensidade moderada (deve ser capaz de falar enquanto pratica o exercício), como caminhada ou ciclismo (estacionário ou em movimento).

Flexibilidade



A flexibilidade é importante em todas as idades. Por exemplo, quando necessita de se esticar para atar os sapatos ou calçar meias ou mesmo para alcançar um objeto nas prateleiras de cima. Os próximos exercícios irão ajudá-lo a melhorar a sua capacidade na realização destas tarefas comuns.

Peito

O alongamento dos músculos peitorais ajuda a melhorar sua postura.



1. Pode realizar este alongamento em pé ou sentado numa cadeira resistente, sem apoio de braços.
2. Mantenha os pés no chão, afastados à largura dos ombros.
3. Coloque os braços ao lado do corpo, pela altura dos ombros, com as palmas das mãos viradas para baixo.
4. Mova lentamente os braços para trás. Deve sentir os ombros a contraírem. Pare, se sentir qualquer desconforto.
5. Mantenha a posição por 10 a 30 segundos. Repita as vezes que conseguir.

Pescoço

Experimente este alongamento para aliviar a tensão e rigidez no pescoço.



1. Pode realizar este alongamento em pé ou sentado numa cadeira resistente.
2. Mantenha os pés no chão, afastados à largura dos ombros.
3. Vire lentamente a cabeça para a direita, acima dos ombros, e olhe para o lado. Tente manter a cabeça direita e evite inclinar o queixo.
4. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos.
5. Vire a cabeça para a esquerda e mantenha esta posição por 10 a 15 segundos.

Pernas

O objetivo deste exercício é fortalecer os músculos da parte inferior das pernas.



1. Sente-se em segurança, na ponta de uma cadeira robusta e sem braços.
2. Os pés devem estar afastados à largura dos ombros e voltados para a frente. Comece por esticar uma perna para a frente.
3. Levante ligeiramente o pé do chão, com o tornozelo dobrado e os dedos dos pés voltados para cima.
4. Incline o tornozelo para baixo. Volte os dedos do pé para baixo, depois para cima.
5. Dobre o tornozelo e aponte os dedos do pé para cima. Mantenha esta posição durante 10 a 30 segundos. Repita os passos anteriores, com a outra perna.