

DESAFIO *Coração atleta*

**Você correu hoje pelo seu coração...
mas e o coração do seu filho?**

Vamos cuidar de quem você mais ama!



Poste seu pequeno atleta e marque:

 [@dravanessaguimaraes](https://www.instagram.com/dravanessaguimaraes)

 **CardioHumanização**
Dra. Vanessa Guimarães

Dia 01 **MOVIMENTO EM FAMÍLIA**

O que fazer

*Brincar por pelo menos 20 minutos
com seu filho.*



Dança



Futebol



Bicicleta



Pega-pega



Corrida no parque

Por que fazer

A atividade física:

Melhora o funcionamento do coração

Ajuda a controlar peso e metabolismo

Melhora humor e sono

Reduz risco de hipertensão no futuro

E o mais importante:

**crianças aprendem hábitos pelo
exemplo dos pais.**

Dia 02

DIA SEM

ULTRAPROCESSADOS

O que fazer

Hoje tente retirar alimentos ultraprocessados da alimentação.

🚫 Salgadinhos

🚫 Embutidos

🚫 Refrigerantes

🚫 Biscoitos recheados

🚫 Alimentos industrializados



Por que fazer

Ultraprocessados estão associados a:

Obesidade infantil

Aumento de colesterol

Inflamação metabólica

Maior risco cardiovascular no futuro

Além disso, muitos contêm:

AÇÚCAR

**EXCESSO
DE SÓDIO**

**ADITIVOS
ALIMENTARES**

**GORDURAS DE
BAIXA QUALIDADE**

Dia 03

DESAFIO DA ÁGUA

O que fazer

Trocar bebidas açucaradas por água ao longo do dia. Incentive a criança a beber água regularmente.

Por que fazer

O consumo excessivo de bebidas açucaradas está relacionado a:

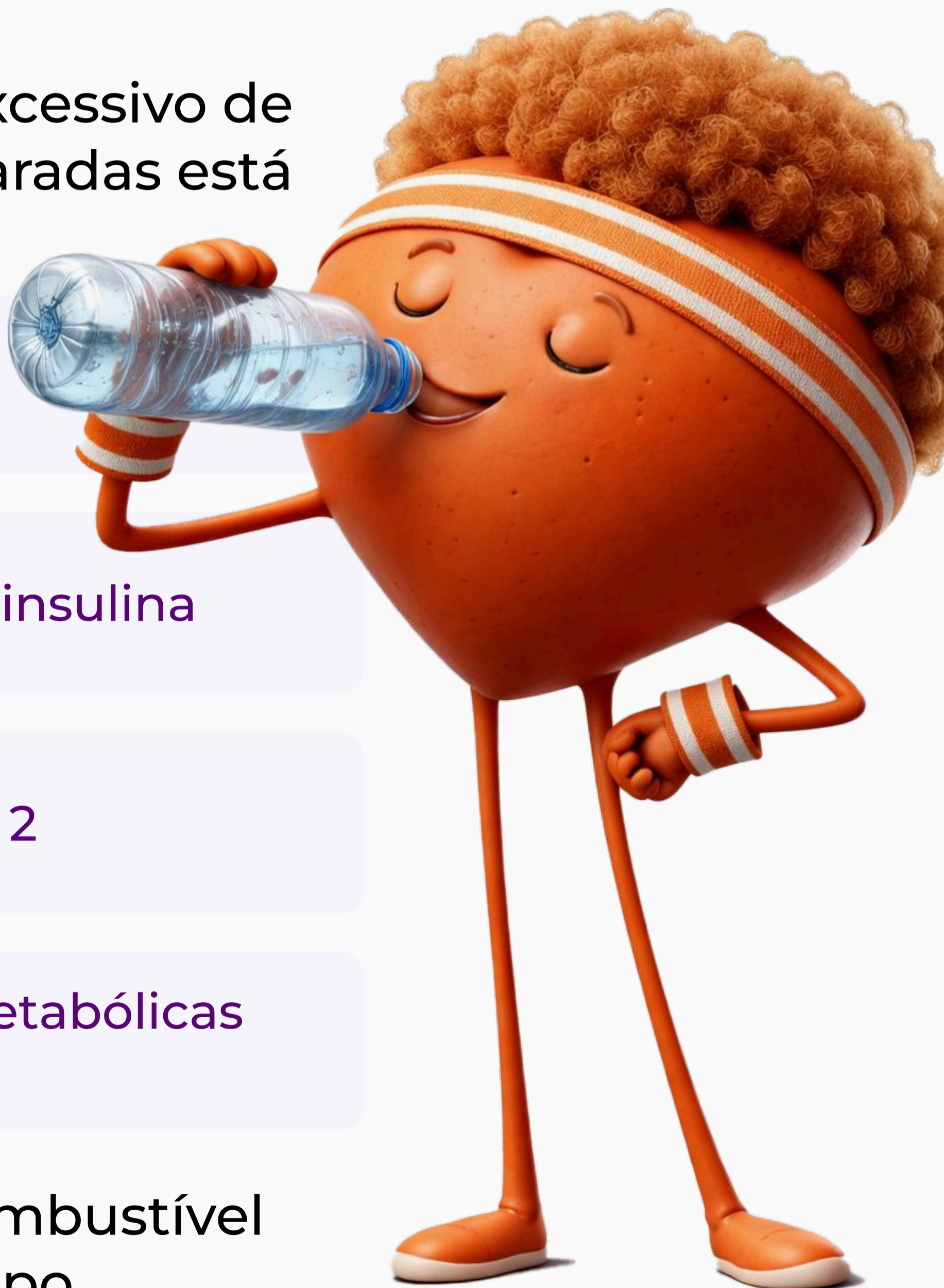
Obesidade

Resistência à insulina

Diabetes tipo 2

Alterações metabólicas precoces

A água é o combustível natural do corpo.



Dia 04 **COZINHAR JUNTOS**

O que fazer

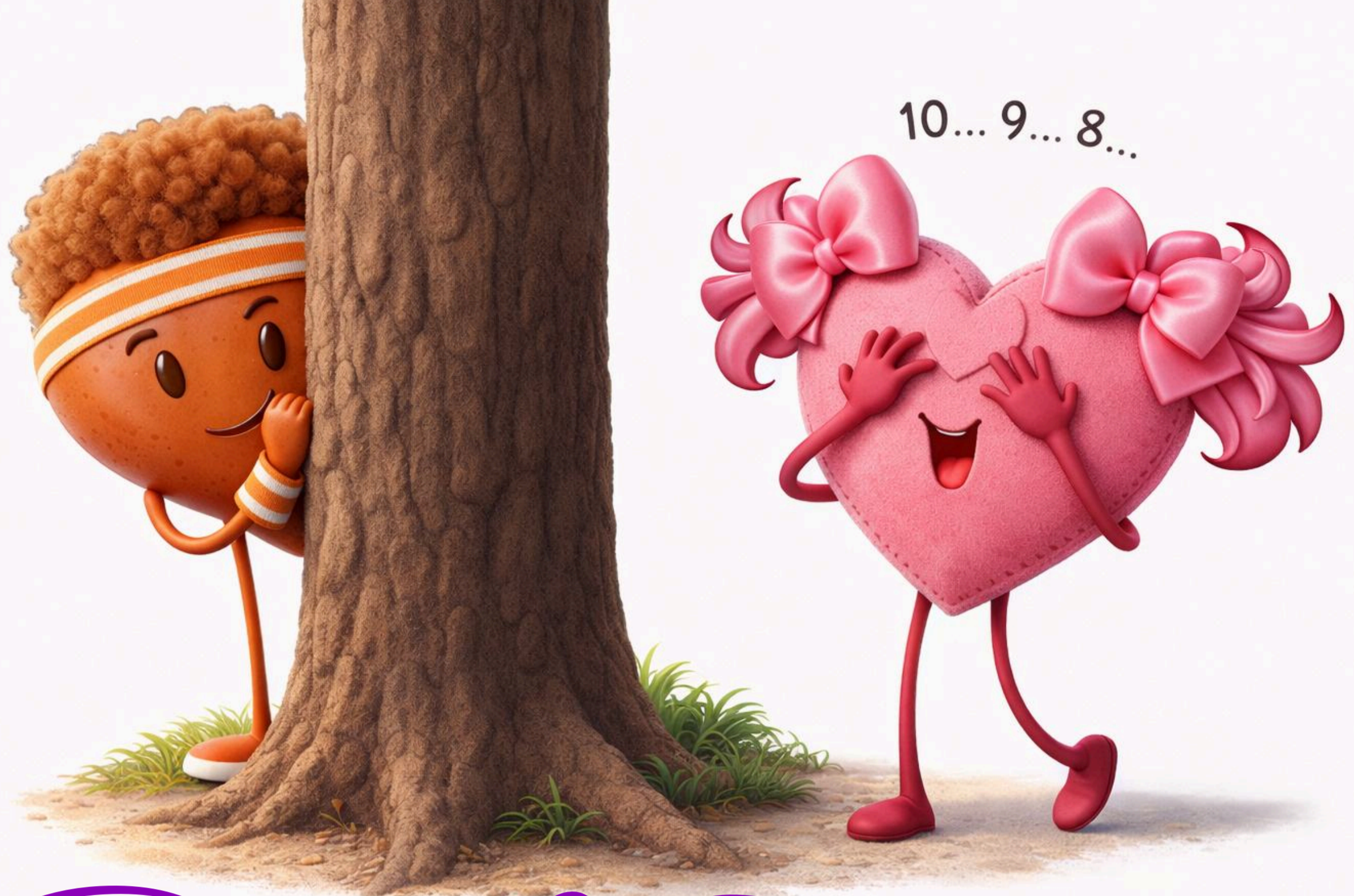
Preparar uma das Receitas do Coração com seu filho.

Crianças que participam da cozinha tendem a aceitar melhor alimentos saudáveis.



Por que fazer

Criar vínculo com comida saudável aumenta as chances de manter bons hábitos alimentares ao longo da vida.



Dia 05

MENOS TELAS

O que fazer

Reduzir tempo de tela e propor uma brincadeira ativa.

Esconde-esconde

Dança

Circuito de obstáculos

Corrida

Por que fazer

Excesso de tela está associado a: sedentarismo, alteração do sono, ganho de peso, redução da atividade física espontânea.

Dia 06 **SONO DO CORAÇÃO**

O que fazer

Garantir uma rotina de sono adequada.

 **9-11h** *por dia, em média*

Por que fazer

Sono ruim aumenta:

Risco metabólico

Irritabilidade

Alterações hormonais

Ganho de peso

Sono também protege o coração.



Dia 07 **MOVIMENTO AO AR LIVRE**

O que fazer

Passear no parque ou caminhar em família.

Por que fazer

Contato com natureza:

Reduz estresse

Melhora saúde mental

Aumenta atividade física espontânea.





CardioHumanização

Dra. Vanessa Guimarães

 @dravanessaguimaraes

**Cuidar do coração
começa cedo.**

Conheça o Check-up
CardioHumanização

Avaliação cardiovascular infantil.

[Saiba mais ↗](#)



Contato

 contato.dravanessaguimaraes@gmail.com

 dravanessaguimaraes.com.br

 @dravanessaguimaraes

 /Falando com a Dra. Vanessa