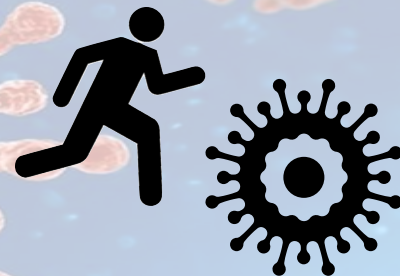
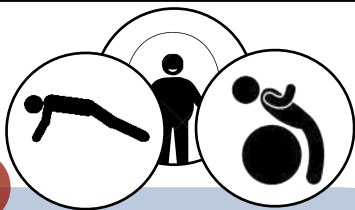


# Continue ATIVO DURANTE A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS.



1



CONTINUAR realizando seus exercícios físicos com **REGULARIDADE** e com **INTENSIDADE MODERADA**.

2



**NÃO REALIZAR** exercícios físicos de **ALTA INTENSIDADE**, pois podem causar estado transitório de queda na imunidade.

3



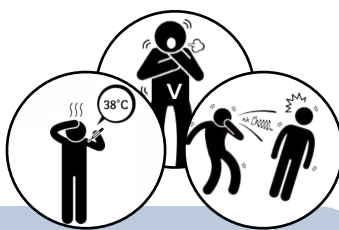
**NÃO UTILIZAR** locais **FECHADOS** com grande número de pessoas (academias, clubes esportivos, etc). **NÃO** reveze aparelhos esportivos, inclusive os da PTC.

4



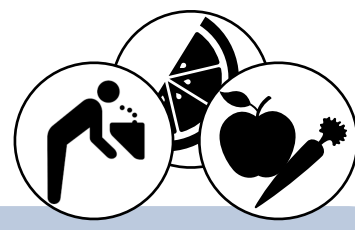
Ao praticar exercícios físicos ao **AR LIVRE** evitar **CONTATO PRÓXIMO** a outros praticantes e obedeça regras de higiene e contenção a tosse/espirros.

5



**SUSPENDER** o exercício físico na presença de sintomas **FEBRE**, **TOSSE** e **DISPNEIA** (falta de ar).

6



**INGERIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS**, reforçando as defesas do organismo. Elimine ultraprocessados. Inclua alimentos naturais ricos em Vitamina A, C, E e ácido fólico. **Beba bastante água**.

7



A prática de **EXERCÍCIOS** físicos em **AMBIENTES RESTRITOS** pode ser uma alternativa viável para manter os padrões mínimos de saúde em tempos de corona vírus.

8



**ESTIMULAR** a realização dos **NOVOS** métodos de treinamento físicos do IPCFEX: **TREINAMENTO EM SUSPENSÃO**, **TRANSPORTE DE CARGA INDIVIDUAL**, **TREINAMENTO NEUROMUSCULAR COM ELÁSTICOS** e **CROSS OPERACIONAL VERSÃO SEM CORRIDA**.

**BAIXE O APP CROSS OPERACIONAL NO SITE DO IPCFEX !**

\* Disponível apenas para Andróide

**O EXERCÍCIO FÍSICO TEM PAPEL FUNDAMENTAL NO TRATAMENTO E CONTROLE DE DOENÇAS, REFORÇANDO SEU PAPEL PREVENTIVO CONTRA CORONA VÍRUS.**

**Exercite-se para viver mais!!  
Informe-se, Aja!!**



Para mais informações acesse:

[WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR](http://WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR)