



# Dia Mundial do Rim™

Partilhamos contigo as **8 REGRAS DE OURO** para a saúde dos teus Rins:



Manter-se em forma e ativo



Manter um peso saudável



Beber 1 a 1.5 L de água por dia



Comer 5 a 6 porções de frutas e vegetais por dia.\*



Reduzir o consumo de sal



Não fumar, não consumir outras drogas



Medir a pressão arterial



Verificar o açúcar no sangue

\* Evitar alimentos processados – enlatados, empacotados e enfrascados



# MEXE-TE!

FAZ UMA CAMINHADA,  
NADA,  
CORRE,  
SALTA,  
DANÇA,  
PASSEIA O CÃO,  
PRÁTICA O TEU  
DESPORTO FAVORITO!



PELA SAÚDE DOS TEUS RINS!  
PORQUE OS RINS SÃO PARA  
TODA A VIDA!