



Dia Mundial do Rim™

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



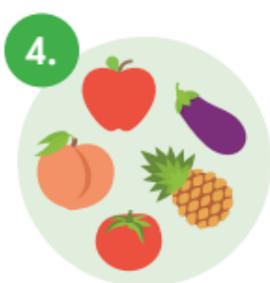
Manter-se em forma e ativo



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,
PRATICA O TEU
DESPORTO FAVORITO!



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