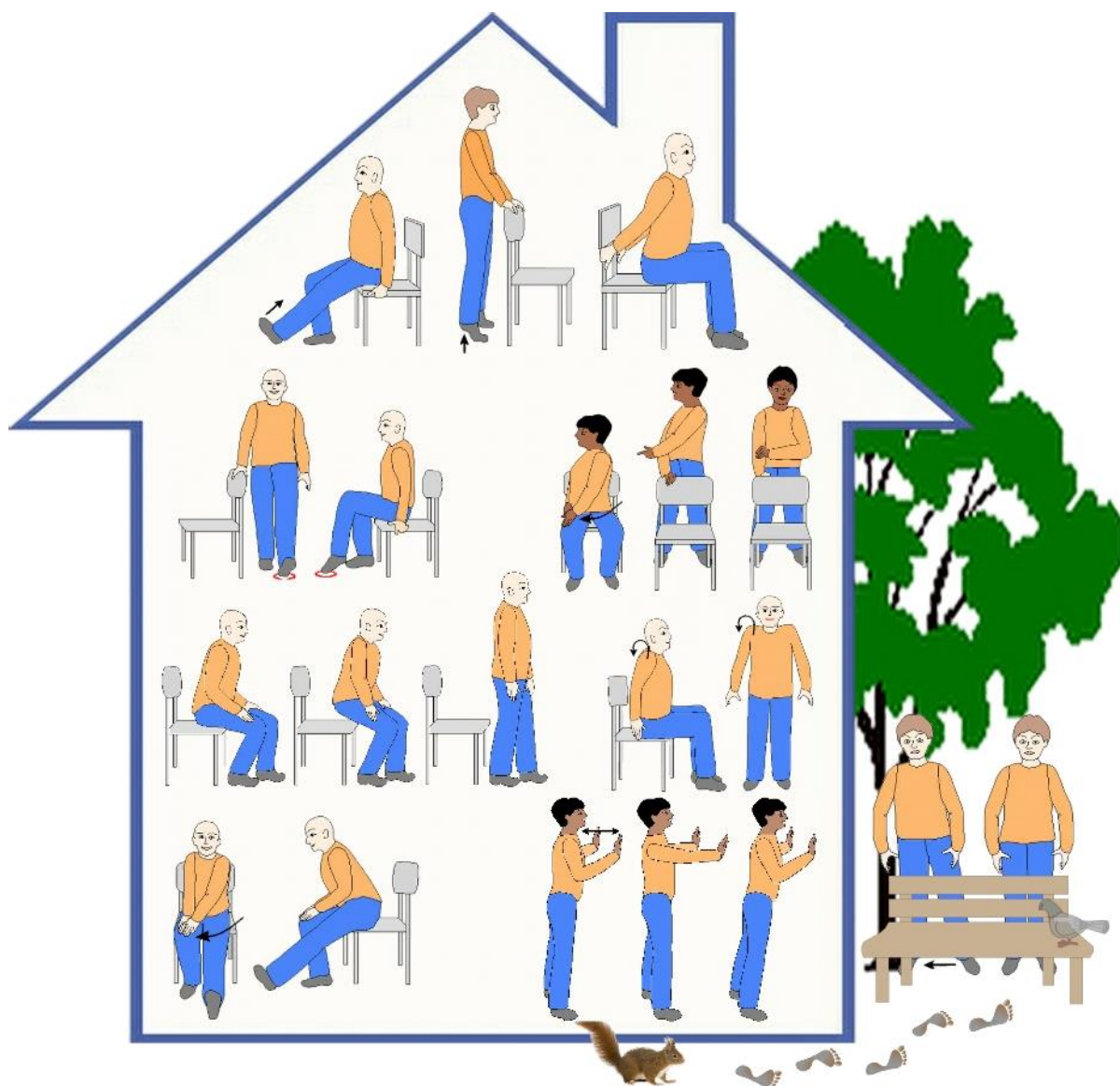


laterLife training™

Calendário Ativo “Eu consigo” 2020

- ✓ EU CONSIGO fazer escolhas diferentes
- ✓ EU CONSIGO adquirir novos hábitos
- ✓ EU CONSIGO melhorar a minha força e equilíbrio ao longo deste ano!



O calendário ativo “Eu consigo” foi concebido para ajudá-lo(a) a manter os seus compromissos, enquanto melhora ativamente a sua força, equilíbrio, mobilidade e hábitos de movimento ao longo do ano.

Aviso

Este é apenas um calendário com alguns exercícios sugeridos, **não é** um programa de exercícios para o domicílio. O utilizador assume a responsabilidade pelo seu próprio programa de exercícios. Os autores, consultores e tradutores deste calendário não aceitam qualquer responsabilidade sobre o uso da informação. Todos os conteúdos são fornecidos com o intuito de informação geral apenas, e **não** deverão substituir o aconselhamento do seu médico, fisioterapeuta ou outro profissional de saúde assistente.

Como deve utilizar o calendário: Damos-lhe um ou dois novos movimentos em cada mês, que ajudá-lo(a)-ão a melhorar a sua força e equilíbrio durante este ano.

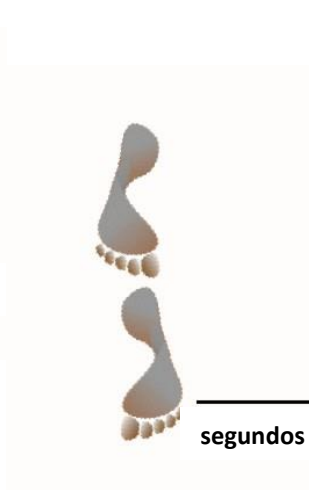
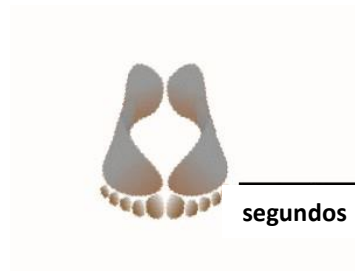
Para ajudá-lo(a) a acompanhar a sua evolução, comece por fazer estes dois testes simples.

Sentir e registar a sua evolução é muito importante para que se mantenha motivado(a).

TESTE DE EQUILÍBRIO DOS 4 PONTOS

Posicione-se ao pé de uma superfície ou objeto fixo e estável (para o caso de precisar de se apoiar)

Descalço (a), tente aguentar cada posição desenhada abaixo durante 10 segundos (sem se apoiar em nada). Anote quantos segundos consegue aguentar em cada posição.

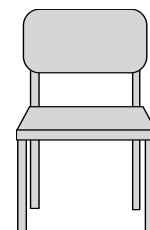


SE AGUENTOU 10 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO, QUANTO TEMPO AGUENTA APOIADO(A) APENAS COM UM PÉ NO CHÃO?

TESTE DO “LEVANTAR DA CADEIRA”

Sente-se numa cadeira estável (como uma cadeira da mesa de jantar).
Chegue-se à frente na cadeira, um pouco depois do centro do assento.
Conte quantas vezes consegue levantar-se e sentar-se em 30 segundos (conte cada vez que se senta novamente).

Tome nota se precisa de usar os braços para se levantar da cadeira.



ESCREVA A SUA PONTUAÇÃO AQUI: _____vezes UTILIZOU OS BRAÇOS? SIM/NÃO

Repita estes testes ao longo do ano, para acompanhar a sua evolução.

Abril

Continuar a trabalhar na mobilidade do ombro, que começou em março, e adicionar algumas flexões de braços por dia.

Flexões de braços na parede

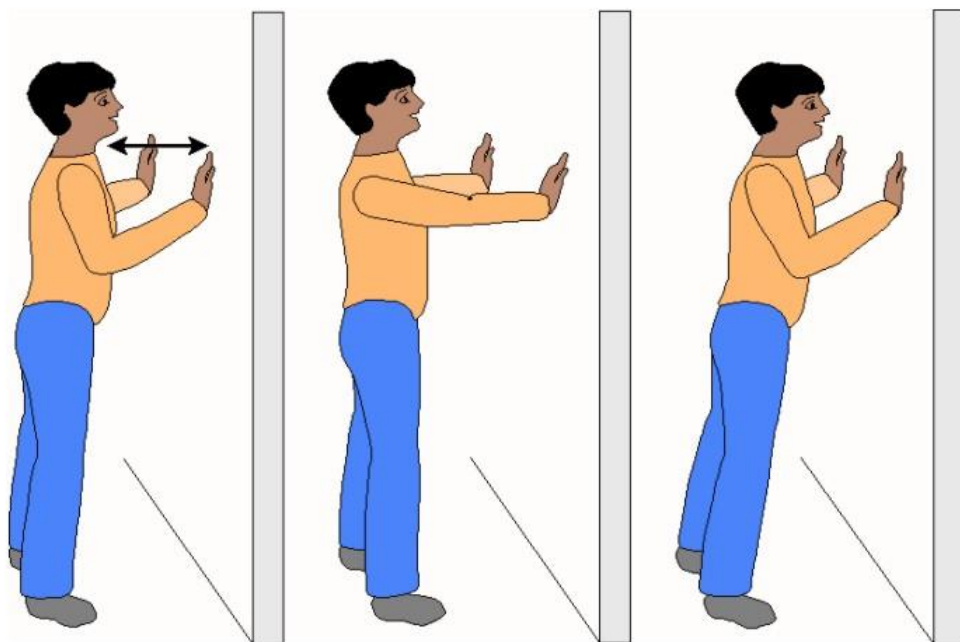
Porquê fazer isto? Manter um tronco e braços fortes facilitará as suas atividades da vida diária, carregar coisas, manter as suas reações de equilíbrio.

Escolha a quantidade que se adequa a si: 1, 3 ou 5 repetições

Frequência: progrida para uma rotina semanal, 3 dias da semana, quando leva o lixo fora, ou prepara a reciclagem

Faça o movimento corretamente:

- Coloque as palmas das mãos na parede, alinhadas com os ombros.
- Afaste os pés da parede alguns centímetros, mantendo os calcanhares no chão
- Mantenha as costas direitas e os músculos da barriga contraídos.
- Traga o seu nariz à parede lentamente.
- Empurre a parede novamente lentamente.



Marque os dias em que fez o exercício



Abril de 2020

Quarta-feira	1	Os músculos precisam de movimento. O movimento constrói os músculos.	0
Quinta-feira	2		0
Sexta-feira	3		0
Sábado	4		0
Domingo	5		0
Segunda-feira	6		0
Terça-feira	7	Braços mais fortes dão abraços mais fortes.	0
Quarta-feira	8		0
Quinta-feira	9		0
Sexta-feira	10	Os exercícios de fortalecimento são melhor feitos lentamente.	0
Sábado	11		0
Domingo	12		0
Segunda-feira	13		0
Terça-feira	14		0
Quarta-feira	15	Flexões ajudam a fortalecer o tronco.	0
Quinta-feira	16		0
Sexta-feira	17		0
Sábado	18		0
Domingo	19		0
Segunda-feira	20	Utilizar para não atrofiar (sabe que faz sentido)	0
Terça-feira	21		0
Quarta-feira	22		0
Quinta-feira	23		0
Sexta-feira	24		0
Sábado	25		0
Domingo	26	Mantenha-se forte. Mantenha-se com mobilidade.	0
Segunda-feira	27		0
Terça-feira	28		0
Quarta-feira	29		0
Quinta-feira	30		0

Marque os dias em que fez as flexões de braços na parede

Maio

Tornozelos fortes contribuem para ter mais equilíbrio, como tal colocar-se em bicos dos pés é importante.

Levantar e baixar os calcanhares

Porquê? As reações de equilíbrio dependem de tornozelos fortes para dar passos extra, ou andar em superfícies irregulares (como andar na areia na praia).

Escolha a quantidade que se adequa a si: 1, 3 ou 5 por dia

Frequência: integrado na rotina diária – quando aguarda que a água ferva para o chá, enquanto espera em filas, no multibanco ou quando lava os dentes.



- De pé, mantenha as costas direitas, apoiando-se numa cadeira robusta, lava-loiça ou mesa.
- Lentamente levante os calcanhares, passando o peso do corpo para os dedos dos pés.
- Mantenha a posição durante um segundo.
- Baixe os calcanhares devagar e controladamente

Marque os dias em que fez exercício físico.



Maio de 2020

Sexta-feira	1	Caminhe com o tronco mais direito e mais alto.	0
Sábado	2		0
Domingo	3		0
Segunda-feira	4		0
Terça-feira	5		0
Quarta-feira	6		0
Quinta-feira	7	Músculos fortes fá-lo-ão sentir com melhor equilíbrio	0
Sexta-feira	8		0
Sábado	9		0
Domingo	10		0
Segunda-feira	11		0
Terça-feira	12		0
Quarta-feira	13		0
Quinta-feira	14	Coloque-se em bicos dos pés para alcançar aquele armário mais alto.	0
Sexta-feira	15		0
Sábado	16		0
Domingo	17		0
Segunda-feira	18		0
Terça-feira	19		0
Quarta-feira	20		0
Quinta-feira	21	Colocar-se em bicos dos pés, ajuda a treinar o equilíbrio.	0
Sexta-feira	22		0
Sábado	23		0
Domingo	24		0
Segunda-feira	25		0
Terça-feira	26	Tornozelos fortes aumentam a nossa estabilidade.	0
Quarta-feira	27		0
Quinta-feira	28		0
Sexta-feira	29		0
Sábado	30		0
Domingo	31		

Junho

Agora move-se mais, e atividades de equilíbrio e força já fazem parte da sua rotina diária. É altura de adicionar alguns alongamentos.

Alongamento do peito, Alongamento da barriga da perna na posição de pé, Alongamento da barriga da perna

Porquê? Tirar alguns minutos para alongar os músculos não só sabe muito bem, como também melhora a amplitude de movimento nas articulações. Isto terá impacto na sua mobilidade e realização de atividades, tais como: andar, calçar meias, alcançar objetos, fazer jardinagem etc.

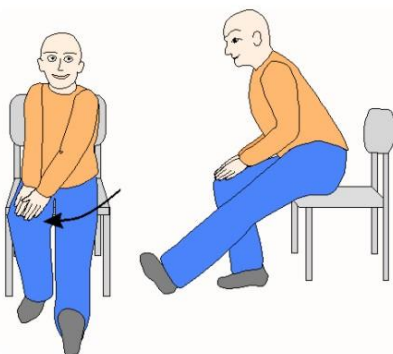
Escolha a quantidade que se adequa a si: 1 ou 2 para cada lado

Frequência: diária, preferível após a atividade física, enquanto os músculos estão quentes.

Faça o movimento corretamente:



- Sente-se direito chegado à frente da cadeira.
- Leve os braços atrás e agarre nas costas da cadeira com ambas as mãos.
- Traga o seu peito para cima e para a frente até sentir o alongamento nos músculos do peito.
- Aguarde 10 a 20 segundos.



- Sente-se chegado à frente na cadeira
- Estique uma perna com o calcanhar no chão
- Coloque as duas mãos na outra perna e endireite bem as costas.
- Incline-se para a frente, com as costas direitas até sentir esticar na parte de trás da coxa.
- Aguarde 10 a 20 segundos.
- Repita na outra perna.



- Posicione-se atrás da cadeira, a agarrá-la com as duas mãos.
- Dê um passo atrás com uma perna e pressione esse calcanhar no chão.
- Incline o tronco ligeiramente para a perna dobrada.
- Confirme que os dois pés estão a apontar para a frente.
- Sinta o alongamento na barriga da perna.
- Aguarde 10 a 20 segundos
- Repita na outra perna.

Marque os dias em que fez exercício.



Junho de 2020

Segunda-feira	1	Fazer exercícios de alongamento, alonga os músculos e a si.	0
Terça-feira	2		0
Quarta-feira	3		0
Terça-feira	4		0
Sexta-feira	5		0
Sábado	6		0
Domingo	7	Alongar o peito para fora ajuda à rigidez no tronco.	0
Segunda-feira	8		0
Terça-feira	9		0
Quarta-feira	10		0
Quinta-feira	11		0
Sexta-feira	12		0
Sábado	13		0
Domingo	14	Músculos das pernas mais flexíveis, dão-lhe uma passada maior.	0
Segunda-feira	15		0
Terça-feira	16		0
Quarta-feira	17		0
Quinta-feira	18		0
Sexta-feira	19		0
Sábado	20	Pode alongar enquanto vê televisão.	0
Domingo	21		0
Segunda-feira	22		0
Terça-feira	23		0
Quarta-feira	24		0
Quinta-feira	25		0
Sexta-feira	26		0
Sábado	27		0
Domingo	28	Consegue tocar nos seus dedos dos pés?	0
Segunda-feira	29		0
Terça-feira	30		0

Marque os dias em que alongou

Julho

Passaram 2 meses desde que começou a criar novos hábitos de treino de equilíbrio e de força.

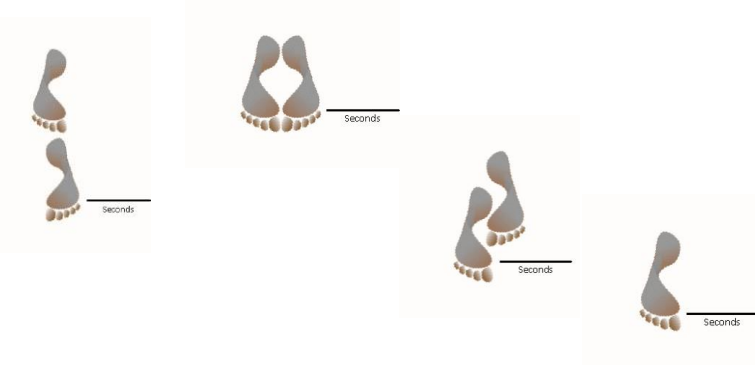
Este mês é tempo de testar novamente a sua força e equilíbrio e refletir na sua progressão, que exercícios ainda gosta de fazer, e quais aqueles que foram 'esquecidos'.

Dê uma vista de olhos pelo calendário e veja o seu progresso nas últimas semanas, os dias em que assinalou que fez os exercícios. Quais os hábitos que nota que começaram a mudar? A mudança ocorre ao longo do tempo, o efeito cumulativo de pequenas mudanças resulta em benefícios significativos para a saúde. Trabalhar a sua força e equilíbrio é um investimento para o seu futuro, e para o seu potencial de movimento.

Complete os dois testes que realizou há 2 meses atrás. Aqui tem as instruções.

Teste do equilíbrio dos quatro pontos

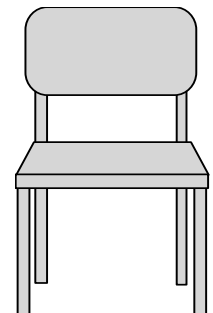
Posicione-se ao lado de uma superfície fixa e estável (caso precise de apoiar-se) Em pés descalços, tente equilibrar-se em cada posição desenhada abaixo (sem se apoiar em nada, se conseguir) durante 10 segundos. Anote quantos segundos aguentou em cada posição.



Se consegue aguentar 10 segundos em todas as posições dos pés, qual é o tempo máximo que aguenta apoiado(a) apenas com um pé no chão?

Teste do “levantar e sentar na cadeira”

Sente-se numa cadeira estável (como uma cadeira da mesa de jantar) Chegue-se à frente, um pouco depois do centro do assento. Conte quantas vezes consegue levantar-se e sentar-se em 30 segundos (conte cada vez que se senta novamente). Tome nota se precisa de usar os braços para se levantar da cadeira.



Número de vezes: _____

Faça quantos exercícios, dos que aprendeu longo destes meses, quantos conseguir em cada dia.

Julho de 2020

Quarta-feira	1	Quatro meses completos- Muito bem! É tempo de avaliar o seu progresso.	0
Quinta-feira	2		0
Sexta-feira	3		0
Sábado	4		0
Domingo	5		0
Segunda-feira	6		0
Terça-feira	7	A prática torna os movimentos mais fáceis.	0
Quarta-feira	8		0
Quinta-feira	9		0
Sexta-feira	10		0
Sábado	11		0
Domingo	12		0
Segunda-feira	13		0
Terça-feira	14	Caminhe com o tronco mais direito.	0
Quarta-feira	15		0
Quinta-feira	16		0
Sexta-feira	17		0
Sábado	18		0
Domingo	19		0
Segunda-feira	20		0
Terça-feira	21		0
Quarta-feira	22	Passe menos tempo sentado, para se manter mais saudável.	0
Quinta-feira	23		0
Sexta-feira	24		0
Sábado	25		0
Domingo	26		0
Segunda-feira	27		0
Terça-feira	28		0
Quarta-feira	29		0
Quinta-feira	30		0
Sexta-feira	31	Tem a capacidade de permanecer mais forte, por mais tempo.	0

Marque os dias em que fez o seu exercício

Agosto

Consegue deitar-se e levantar-se no chão sem preocupações?

Se a sua resposta é sim, o seu desafio para Agosto é praticar isto semanalmente, em adição aos outros hábitos de equilíbrio e força que adotou até agora

Se a sua resposta é não, (e isto é uma capacidade que gostaria de trabalhar) os movimentos que já aprendeu são essenciais como primeiro passo, comprometa-se a fazê-los todos os dias durante Agosto e dê uma vista de olhos às dicas sobre a técnica de como se levantar do chão eficientemente, descrita em baixo.

Porquê que isto é benéfico? Levantarmo-nos do chão é uma competência crítica para todos nós e uma boa medida da nossa mobilidade e força.

Tome a decisão de ficar forte e erga-se em Agosto!

Levantar do chão: A cadeia completa



Coloque-se de frente para a sua cadeira, a alguns passos de distância



Traga a outra mão para o chão, de forma a que tenha quatro apoios



Dê um passo para a frente com a sua perna mais forte e segure os lados do assento, ou dos braços da cadeira



Desça a sua cintura lentamente até ao chão



Dobre a sua perna de trás, de forma a ficar com o joelho no chão

Desça o resto do corpo até que esteja deitado de lado, no chão.



Traga o outro joelho para baixo, de forma a ficar ajoelhado



Regresse à posição de sentado de lado



Tire uma mão da cadeira e apoie no chão



Regresse à posição de quatro apoios e levante-se

Marque os dias em que fez exercício físico.

Agosto de 2020

Sábado	1		0
Domingo	2		0
Segunda-feira	3		0
Terça-feira	4		0
Quarta-feira	5	Os músculos precisam de movimento. O movimento constrói os músculos.	0
Quinta-feira	6		0
Sexta-feira	7		0
Sábado	8		0
Domingo	9	Ser capaz de se levantar do chão ajuda a que seja capaz de sair da banheira.	0
Segunda-feira	10		0
Terça-feira	11		0
Quarta-feira	12		0
Quinta-feira	13		0
Sexta-feira	14		0
Sábado	15		0
Domingo	16	Levantarmo-nos do chão é uma capacidade crucial para todos nós.	0
Segunda-feira	17		0
Terça-feira	18		0
Quarta-feira	19		0
Quinta-feira	20		0
Sexta-feira	21		0
Sábado	22		0
Domingo	23		0
Segunda-feira	24	Não se esqueça de reduzir o seu tempo sentado. O seu cérebro, vasos sanguíneos e músculos precisam da força da gravidade. Quanto menos se mexer, menos capaz será de mexer-se. 😞	0
Terça-feira	25		0
Quarta-feira	26		0
Quinta-feira	27		0
Sexta-feira	28		0
Sábado	29		0
Domingo	30		0
Segunda-feira	31		0

Marque os dias em que fez o seu exercício

Setembro

Balanço de setembro! O objetivo é desafiar o seu equilíbrio. Se ao experimentar sentir que é um pouco difícil, é porque é suposto sê-lo.

Balanços de flamingo são o seu desafio para setembro (se escolher aceitá-lo)

Este exercício ajudá-lo(a)- á com o seu equilíbrio e força na região das ancas.

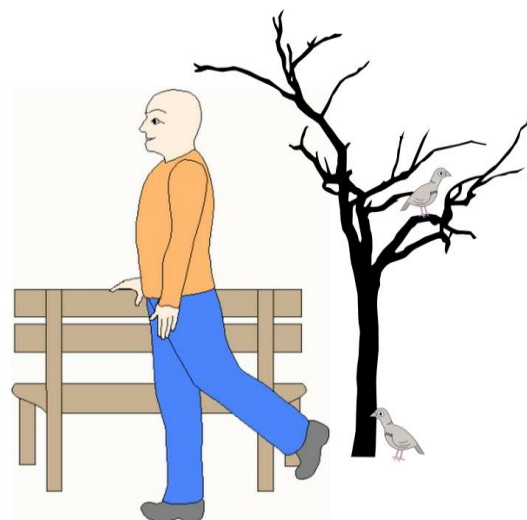
Porquê? Temos de desafiar o nosso equilíbrio para conseguir melhorá-lo. Sentir-se um pouco instável durante este exercício é normal, o mais importante é que continue a reagir e a colocar o outro pé no chão sempre que necessário.

Escolha melhorar o seu equilíbrio e força, as suas pernas agradecer-lhe-ão durante muitos anos!

Escolha a quantidade que se adequa a si: 1, 3 ou 5 em cada lado

Frequência: Preferível fazer todos os dias

Faça o movimento corretamente:



- Junto à sua bancada da cozinha ou outra estrutura alta de suporte.
- Posicione-se ao lado do suporte, mantendo uma postura direita.
- Balance a perna o mais longe que conseguir, mantendo o controlo.
- Faça 10 balanços.
- Repita com a outra perna.

Marque os dias em que fez o exercício.



Setembro de 2020

Terça-feira	1	Usar ou atrofiar (Sabe que isto faz sentido)	0
Quarta-feira	2		0
Quinta-feira	3		0
Sexta-feira	4		0
Sábado	5		0
Domingo	6		0
Segunda-feira	7		0
Terça-feira	8	As mudanças demoram tempo para ocorrer. O importante é nunca desistir.	0
Quarta-feira	9		0
Quinta-feira	10		0
Sexta-feira	11		0
Sábado	12		0
Domingo	13		0
Segunda-feira	14		0
Terça-feira	15		0
Quarta-feira	16	Está sentado a ver televisão? Levante-se e mexa-se pela sua saúde.	0
Quinta-feira	17		0
Sexta-feira	18		0
Sábado	19		0
Domingo	20	Temos de ser capazes de manter o equilíbrio apenas apoiados numa perna, enquanto caminhamos.	0
Segunda-feira	21		0
Terça-feira	22		0
Quarta-feira	23		0
Quinta-feira	24		0
Sexta-feira	25		0
Sábado	26		0
Domingo	27		0
Segunda-feira	28	Como estão a correr os exercícios? A frequência é muito importante. O movimento torna-se mais fácil com a prática.	0
Terça-feira	29		0
Quarta-feira	30		0

Marque os dias em que fez os balanços de flamingo

Outubro

Tenha como objetivo continuar a trabalhar no que desenvolveu em agosto e setembro de forma a conseguir levantar-se do chão, e ganhar força nas pernas e estabilidade.

Agachamentos direcionais

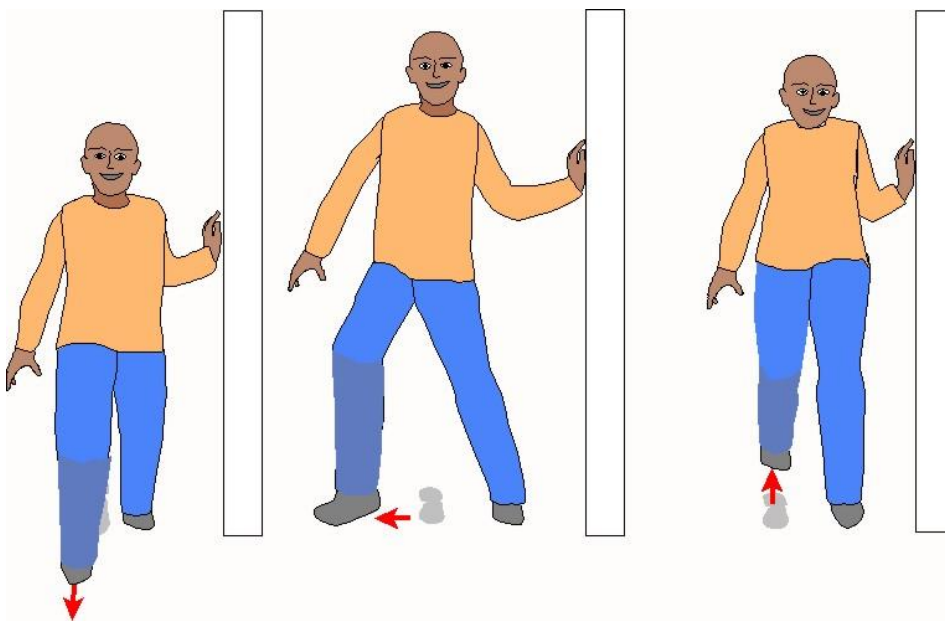
Porquê? Dar passos grandes em qualquer direção é parte das nossas reações a desafios ao nosso equilíbrio. Se achar este exercício muito difícil, volte a fazer os movimentos de maio para trabalhar nas competências que permitir-lhe-ão progredir.

O progresso acontece com o tempo. O primeiro passo é o mais importante.

Escolha a quantidade que se adequa a si: 1, 3 ou 5 agachamentos para cada lado

Frequência: Preferencialmente diária.

Faça o movimento corretamente:



- Posicione-se próximo de uma parede com espaço à sua volta.
- Dê um passo grande à frente e regresse à posição inicial.
- Dê um passo grande para o lado e regresse à posição inicial.
- Dê um passo grande para trás e regresse à posição inicial.
- Comece com passos mais pequenos e progrida para maiores ao longo do tempo.
- Mantenha o tronco direito e o olhar em frente.

Marque os dias em que fez exercício físico.



Outubro de 2020

Quinta-feira	1		0
Sexta-feira	2	Os agachamentos direcionais ajudarão a manter o equilíbrio se tropeçar.	0
Sábado	3		0
Domingo	4		0
Segunda-feira	5		0
Terça-feira	6		0
Quarta-feira	7		0
Quinta-feira	8		0
Sexta-feira	9		0
Sábado	10		0
Domingo	11		0
Segunda-feira	12		0
Terça-feira	13		0
Quarta-feira	14	Como estão a correr os exercícios? A frequência é muito importante. O movimento torna-se mais fácil com a prática.	0
Quinta-feira	15		0
Sexta-feira	16		0
Sábado	17	Músculos mais fortes ajudam-no(a) a sentir-se mais estável.	0
Domingo	18		0
Segunda-feira	19		0
Terça-feira	20		0
Quarta-feira	21		0
Quinta-feira	22		0
Sexta-feira	23	Experimente dar passos na diagonal também.	0
Sábado	24		0
Domingo	25		0
Segunda-feira	26		0
Terça-feira	27		0
Quarta-feira	28		0
Quinta-feira	29		0
Sexta-feira	30		0
Sábado	31	Mexer-se mais é o melhor brinde para o seu corpo e mente ☺	0

Marque os dias em que fez os agachamentos

Novembro

Estamos quase no Natal! E já passaram 7 meses desde que começou a sua jornada rumo a mais equilíbrio e força.

Em novembro o desafio passa simplesmente por: **Caminhar mais alto e direito** e pensar sobre a forma como anda, o comprimento da sua passada, e em como coloca os pés no chão.

Porquê? Muitas vezes andamos apressados na nossa rotina, sem pensar em como nos movemos. Tenha atenção à sua postura enquanto anda, e à sua passada; ande mais direito e concentre-se em dar passos mais compridos do que em andar mais rapidamente, com passos mais pequenos.

O primeiro passo para perder um mau hábito é reconhecê-lo 😊

Escolha a quantidade que se adequa a si: 2-3 vezes por semana

Frequência: O objetivo será fazer duas caminhadas de trinta minutos por semana.

Caminhadas de 5 ou 10 minutos são um excelente começo. Aumente o tempo até que consiga fazer 30 minutos seguidos de caminhada.

Faça o movimento corretamente:



- Vista roupas largas, confortáveis, calçado raso e com bom suporte.
- Se possível, tente caminhar a um ritmo que o faça sentir mais quente e aumente a sua frequência respiratória. Deverá ser capaz de falar enquanto caminha. Se se sentir demasiado ofegante para falar, significa que vai demasiado rápido e deve abrandar um pouco.
- Se acha que os seus dedos dos pés estão a ficar presos no chão, ou se está a arrastar os pés quando está cansado(a), caminhe mais devagar e levante os joelhos um pouco mais em cada passo.
- É preferível andar mais e mais devagar, do que andar rápido e arriscar-se a tropeçar porque está cansado(a).

Marque os dias em que fez exercício físico.



Novembro de 2020

Domingo	1	Como correm os exercícios? A regularidade é a chave para que os movimentos se tornem mais fáceis.	0
Segunda-feira	2		0
Terça-feira	3		0
Quarta-feira	4		0
Quinta-feira	5		0
Sexta-feira	6	Já fez uma caminhada mais longa esta semana?	0
Sábado	7		0
Domingo	8		0
Segunda-feira	9		0
Terça-feira	10		0
Quarta-feira	11		0
Terça-feira	12	Aproveite a paisagem enquanto faz as suas caminhadas.	0
Sexta-feira	13		0
Sábado	14		0
Domingo	15		0
Segunda-feira	16		0
Terça-feira	17	A mudança leva tempo e , por vezes, voltámos aos maus hábitos.. O truque é regressar à rotina e não olhar para trás.	0
Quarta-feira	18		0
Quinta-feira	19		0
Sexta-feira	20		0
Sábado	21		0
Domingo	22	Caminhar lá fora é muito bom para o seu humor.	0
Segunda-feira	23		0
Terça-feira	24		0
Quarta-feira	25		0
Quinta-feira	26		0
Sexta-feira	27	Você tem a capacidade para se manter mais forte durante mais tempo.	0
Sábado	28		0
Domingo	29		0
Segunda-feira	30		0

Marque os dias em que fez exercício físico

Dezembro

Conseguiu! Parabéns por estes meses de novos hábitos e escolhas. Apenas resta uma coisa a fazer: fazer novamente os testes, refletir sobre como se sente. O que mudou/melhorou? Que novos hábitos adquiriu?

Adoraríamos saber a sua opinião.

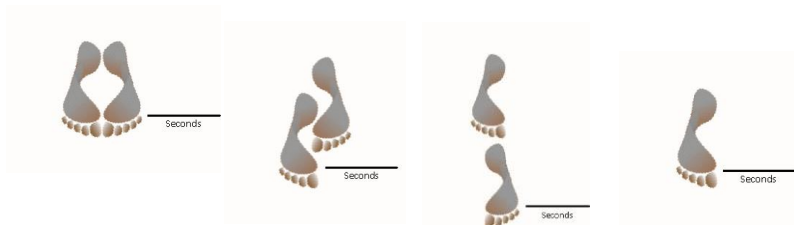
Envie-nos os seus comentários sobre este calendário para:
calendarioativolt@gmail.com

Marque os dias em que caminhou mais alto(a) e direito(a).

Faça quantos exercícios quanto tenha aprendido bem a fazer, e consiga incluir na sua rotina diária.

Teste do equilíbrio dos quatro pontos

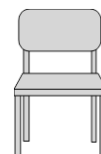
- Posicione-se ao lado de uma superfície fixa e estável (caso precise de apoiar-se).
- Em pés descalços, tente equilibrar-se em cada posição desenhada abaixo (sem se apoiar em nada, se conseguir) durante 10 segundos. Anote quantos segundos aguentou em cada posição.



Se consegue aguentar 10 segundos em todas as posições dos pés, qual é o tempo máximo que aguenta apoiado(a) só com um pé no chão? _____

Teste do “levantar e sentar na cadeira”

- Sente-se numa cadeira estável (como uma cadeira da mesa de jantar).
- Chegue-se à frente na cadeira, um pouco depois do centro do assento.
- Conte quantas vezes consegue levantar-se e sentar-se em 30 segundos (conte cada vez que se senta novamente).
- Tome nota se precisa de usar os braços para se levantar da cadeira.



Número de vezes: _____

Continue a fazer os seus exercícios em dezembro

Marque os dias em que fez exercício físico.



Dezembro de 2020

Terça-feira	1		0
Quarta-feira	2	Tem em si a capacidade para permanecer mais forte por mais tempo	0
Quinta-feira	3		0
Sexta-feira	4		0
Sábado	5		0
Domingo	6		0
Segunda-feira	7	Braços mais fortes para abraços mais apertados	0
Terça-feira	8		0
Quarta-feira	9		0
Quinta-feira	10		0
Sexta-feira	11		0
Sábado	12		0
Domingo	13	Caminhe com confiança	0
Segunda-feira	14		0
Terça-feira	15		0
Quarta-feira	16		0
Quinta-feira	17		0
Sexta-feira	18		0
Sábado	19	Melhor equilíbrio, maior divertimento	0
Domingo	20		0
Segunda-feira	21		0
Terça-feira	22		0
Quarta-feira	23		0
Quinta-feira	24		0
Sexta-feira	25	Mantenha-se móvel, mantenha-se independente	0
Dia de Natal			
Sábado	26		0
Domingo	27		0
Segunda-feira	28		0
Terça-feira	29		0
Quarta-feira	30		0
Quinta-feira	31	Mantenha-se saudável em 2021	0

Marque os dias em que fez exercício físico



Os seus resultados finais



Mês	Apoio unipodal mais longo (equilíbrio com apenas um pé no chão) Segundos	Número de levantamentos da cadeira, em 30 segundos
Abril		
Julho		
Dezembro		



Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT
Tel: 01838 300310
Email: info@laterlifetraining.co.uk
Web: <http://www.laterlifetraining.co.uk>

Texto original em inglês: Bex Townley e Dawn Skelton
Design e imagens: Helen Taylor Skelton
Tradução e adaptação da versão portuguesa: Monserrat Conde



Direitos de autor:

Este documento, e qualquer parte do seu conteúdo, não pode ser reproduzido para venda sem a permissão da Later Life Training. Qualquer conteúdo (escrito ou gráfico) constante neste documento não poderá ser reproduzido parcialmente, ou de qualquer outra forma, sem a autorização por escrito da Later Life Training. A autora da versão portuguesa deverá ser consultada também.