

Testes Grátis!

Como vai a sua SAÚDE?

24 a 26 de novembro
Junta de Freguesia do Bonfim
Campo 24 de Agosto - Porto

Dia 24 Conferência*: "As Armas de Destruição Massiva e Seus Efeitos na Saúde": 20h30

Dia 25 Ateliers: 17h00 às 22h00

Conferência: "Porque Ficamos Doentes": 16h30

Dia 26 Ateliers: 10h00 às 20h30

Conferência: "Estilo de Vida Saudável": 20h30

- Ateliers:**
- Colesterol / Glicemia
 - Tensão arterial
 - Teste de forma física (Harvard)
 - Gordura corporal
 - "Peak Flow" (Teste respiratório)
 - Risco de Doença Cardíaca
 - A Idade pela Saúde
 - Massagem de relaxamento
 - Aconselhamento médico

Entrada livre!

Visite a ExpoSaúde

Testes Grátis!

*Palestrante: Dr. António Luis Castelo
Medicina Geral e Familiar
Mestre em Saúde Pública

AR PURO

Avalie o estado das vias respiratórias. Avaliação do Monóxido de Carbono e Apoio à Cessação Tabágica.

EXERCÍCIO FÍSICO

Faça o teste de forma física e oiça algumas recomendações úteis.



DESCANSO

Faça uma massagem e conheça alguns conselhos úteis de repouso.

TEMPERANÇA

Conheça os efeitos do álcool e do tabaco e aproveite para medir a percentagem de gordura corporal relacionada com o controle do apetite.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Meça o colesterol e glicemia e receba conselhos sobre nutrição.



ÁGUA

Assista a demonstrações de tratamentos simples de hidroterapia.



LUZ SOLAR

Avalie a tensão arterial e fique a saber quais as vantagens da luz solar.



CONFIANÇA

Fique a saber qual a sua idade em termos de saúde e algumas recomendações saudáveis.

Descubra os
8 Remédios
para uma
Vida Saudável!

Percorra os
diferentes

Ateliers que temos para si!