

# #DicaDaSantaCasa: Como Sair do Sedentarismo?



A falta de planejamento e a expectativa de cumprir metas impossíveis podem acabar com os planos de uma pessoa começar uma vida mais saudável. Felizmente, há formas de evitar que a mudança vá por água abaixo.

Confira abaixo 5 dicas para sair do sedentarismo:

- 1- Avalie o seu físico;
- 2- Estabeleça metas realistas;
- 3- Escolha um exercício prazeroso;
- 4- Comece devagar;
- 5- Persista nos novos hábitos.

Que saber mais?

Acesse o link: <https://veja.abril.com.br/.../cinco-passos-para-sair-do-sede.../>

<https://www.2018.santacasaop.com.br/noticia/309/dicadasantacasa-como-sair-do-sedentarismo> em 10/01/2026 11:02