Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Marcha-corrida em prol de um coração saudável

Imagem:



Idioma
Portuguese, international

Local:
Tavira
Tavira adere às comemorações do Dia Mundial do Coração (29 de setembro) com a realização de uma marcha-corrida, no dia 02 de outubro, pelas 10h00, na Praça da República.

O objetivo consiste em sensibilizar a população para necessidade de cuidar do coração e adotar hábitos de vida saudáveis, nomeadamente, a prática desportiva regular.

O exercício físico aliado a uma boa alimentação e à ausência de tabaco são fatores preponderantes na prevenção de doenças cardiovasculares.

A Federação Mundial do Coração, à qual pertence a Fundação Portuguesa de Cardiologia, assinala esta data em parceria com outras instituições, nomeadamente, com a UNESCO e a Organização Mundial de Saúde.

A adesão a esta iniciativa enquadra-se no estilo de vida mediterrânico que Tavira visa manter e preservar enquanto representativa de Portugal na classificação da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO.

Fonte: Municipio de Tavira

Date:
Domingo, 2 Outubro, 2016 - 10:00

Source URL (modified on 15/09/2016 - 16:42): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/460