

# VERÃO

# SAUDÁVEL

## 27 a 31 de Julho



**27 JULHO**

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO  
MELHORA O TEU VERÃO**

- Receitas Sopas frias
- Sugestões para Piqueniques
- A hora do jogo
- WEBINAR “Coaching Nutricional”

Inscrição até dia 26 julho para  
[academia.saude@cm-cascais.pt](mailto:academia.saude@cm-cascais.pt)

- 5 Mandamentos Alimentação
- Conservação de Alimentos

**28 JULHO**

**MOVE-TE**

- Zumba
- Importância da Atividade física
- 5 Mandamentos hidratação
- A hora do jogo

**29 JULHO**

**CUIDA DA TUA PELE**

- Exposição Solar Segura
- Proteger a visão com óculos de sol
- A hora do jogo
- ReikiEmCasa

**30 JULHO**

**SAÚDE + PRÓXIMA**

• WEBINAR “Novos Mitos  
da Alimentação”

Inscrição até dia 29 julho para  
[academia.saude@cm-cascais.pt](mailto:academia.saude@cm-cascais.pt)

- A hora do jogo
- Nirvana Fitness

**31 JULHO**

**UM VERÃO SAUDÁVEL  
ESTÁ NA TUA MÃO**

- A hora do jogo
- Receitas de Shots sem Álcool
- ReikiEmCasa

ACOMPANHE NO  ACADEMIA DA SAÚDE