POWERED BY

CONTINENTE

8 compromissos para vida mais saudável

# MOVIMENTO HIPER SAUDÁVEL DESAFIA PORTUGUESES PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Foi apresentado hoje, dia 14 de Outubro, na Escola Secundária D. Dinis, em Lisboa, o Movimento Hiper Saudável. Este evento contou com a presença de Catarina Furtado, o rosto desta iniciativa, com a Dra. Anabela Lopes, da Direcção-Geral de Saúde/Plataforma contra a Obesidade e com a Directora Comercial de Perecíveis do Continente e Controlo de Qualidade Alimentar, Eunice Silva.

O **Movimento Hiper Saudável** é uma iniciativa que visa promover a melhoria dos hábitos alimentares das famílias portuguesas e motivá-las a ter um estilo de vida mais activo. Sensibilizar e mobilizar a sociedade portuguesa para a mudança de atitudes e comportamentos em prol de melhores hábitos alimentares e de um estilo de vida mais saudável são os objectivos que o Continente e todas as entidades que se associaram a este Movimento se propõem a dinamizar.

Foi por saber que manter um estilo de vida saudável é um verdadeiro desafio para a maioria dos portugueses, que o Continente decidiu dar vida a este Movimento, apoiando-o de uma forma dinâmica e proactiva. O Continente vai colocar ao dispor de todos os consumidores as ferramentas necessárias para os ajudar a adoptar e manter uma vida Hiper Saudável. Este projecto reforça assim o papel da marca no território da nutrição, tendo promovido, desde há alguns anos, um sem número de acções que visam educar e ajudar os seus clientes nessa área.

A Direcção-Geral da Saúde/ Plataforma contra a Obesidade, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica, a Faculdade de Motricidade Humana; o Instituto Superior de Ciência da Saúde Egas

APOIOS:

POWERED BY

CONTINENTE

Moniz, a Sociedade Portuguesa para o Estudo da Saúde Escolar, a Universidade Atlântica e a Universidade Fernando Pessoa são os parceiros que se associaram a este projecto e que se predispõem a ajudar os portugueses neste grande desafio.

O Movimento Hiper Saudável é constituído por **8 compromissos** essenciais para uma melhor nutrição: tomar o pequeno-almoço todos os dias; comer 5 porções de fruta ou legumes por dia; não estar mais de 3h30 sem comer; ler sempre o rótulo dos produtos comprados; fazer exercício físico três vezes por semana, manter o organismo sempre hidratado; planear as refeições semanalmente e confeccionar alimentos com menos sal, gordura e açúcar.

Estes 8 compromissos são apresentados, juntamente com dicas e sugestões de como os adoptar no dia-a-dia, em 32 episódios de 1 Minuto, que passam na RTP, de 2ª a 6ª feira, ou via Youtube. Todos os interessados podem ainda seguir os passos do Movimento e interagir com todos os que procuram uma vida Hiper Saudável através de uma página de Facebook e de um *site*. Pretende-se que os portugueses percebam como podem ter uma alimentação mais equilibrada e tirar o melhor partido da actividade física.

O Continente e todos os parceiros do Movimento Hiper Saudável convidam assim os portugueses a visitar o *site* em www.movimentohipersaudável.continente.pt e a seguir este Movimento na RTP, de 2ª a 6ª feira pelas 8h00, 17h00 e 22h00, ou diariamente na página do Facebook, em facebook.com/movimentohipersaudavel.

**Para mais informações contactar:**
GCI | Sónia Dias
Email: sdias@grupogci.net
Telm: 93 882 61 74

APOIOS: