



Atividade física (começar devagar e ir aumentando com o tempo)

Ser ativo ajuda as células a produzir mais “fábricas de energia” chamadas **mitocôndrias**

Ser ativo recarrega as suas baterias de energia



As mitocôndrias ajudam-nos a produzir mais energia, para que possa manter-se ativo durante mais tempo e recuperar mais rapidamente

