Campanha Setembro Vermelho chega ao Parque do Povo

Parceria do Instituto Lado a Lado pela Vida e São Paulo Saudável vai realizar uma série de treinos a partir do próximo domingo

02/09/2016 14:37:40

A campanha de conscientização do Instituto Lado a Lado pela Vida - Setembro Vermelho – Siga seu Coração, sobre os cuidados para prevenir e evitar doenças cardiovasculares, estará no Parque do Povo neste domingo, dia 4 de setembro.

A ação começa com um treino com Giovana Kaupe (gigikaupe.treinoonline), que vai mostrar como é possível dar os primeiros passos para mudar sua saúde sem precisar de academia, usando só o próprio corpo, de forma simples e eficaz.

Em seguida haverá um bate-papo sobre alimentação e dicas para uma vida mais saudável com a nutricionista Karem Fragoso. O encontro terá ainda a participação da psicóloga Vanessa Tomasini e de Ana Sachs, que já passou por essa jornada e hoje é um exemplo de força de vontade e mudança de vida

Quando: Domingo 04/09 às 11h

Onde: no Parque do Povo - Gramado Central

Inscrições gratuitas: eventos@saopaulosaudavel.com.br

Setembro Vermelho – Siga seu Coração

O Instituto Lado a Lado pela Vida lançou no Brasil, em 2014, a campanha “Siga seu Coração”, de prevenção às doenças cardiovasculares, que são a primeira causa de mortes em todo o mundo.

Em setembro, a iniciativa ganha destaque nacional, reforçando o Dia Mundial do Coração, que é celebrado dia 29.

Durante o mês são realizadas diversas ações de conscientização, incentivando a adoção de hábitos saudáveis, com a iluminação de importantes monumentos, como o Cristo Redentor, ações em locais com grande circulação de pessoas, palestras, apoio de celebridades e distribuição de materiais informativos.

www.facebook.com/sigaocoracao

O Instituto Lado a Lado pela Vida tem a missão de ampliar o acesso às novas tecnologias e humanizar a saúde de norte a sul do Brasil através do diálogo, do acolhimento e da promoção do bem-estar físico e emocional.

Para isso, percorremos o país propagando a importância da prevenção, do autocuidado e da autoestima, levando para homens, mulheres e crianças essa conscientização de que a saúde é o nosso bem mais valioso e merece atenção especial.

Saiba mais sobre o nosso trabalho e faça parte deste desafio e desta nobre missão:

www.ladoaladopelavida.org.br

www.facebook.com/institutoladoaladopelavida