**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIO FÍSICO**

**Outra bênção preciosa é o exercício apropriado. Há muitos indolentes e inativos que são avessos a trabalho físico ou exercício, porque este os fatiga. Que mal há em que se fatiguem? A razão de se cansarem é que não revigoram seus músculos pelo exercício, e por isso se ressentem ao mínimo esforço. Mulheres e moças inválidas sentem-se mais satisfeitas por ocuparem-se com trabalhos leves, como fazer crochê, bordar ou fazer renda, do que se empenhar em atividade física.**

**Se os inválidos desejam recobrar a saúde, não devem eles deixar de fazer exercício físico; pois do contrário aumentarão a fraqueza muscular e a debilidade geral. Atai um braço e deixai-o permanecer sem uso, mesmo que seja por umas poucas semanas; libertai-o depois de seu cativeiro, e notareis que ele está mais enfraquecido do que o que estivestes usando moderadamente durante o mesmo espaço de tempo.**

**A inatividade produz o mesmo efeito sobre o sistema muscular todo. O sangue não é tão capaz de expelir as impurezas como seria se a circulação ativa fosse produzida pelo exercício.**

**Quando a temperatura permitir, todos os que puderem assim fazer devem andar ao ar livre cada dia, tanto no verão como no inverno. Mas a roupa deve ser apropriada para o exercício, e os pés devem estar bem protegidos. Uma caminhada, ainda que seja no inverno, será mais benéfica à saúde do que todos os remédios que os médicos possam prescrever. Para os que podem fazê-lo, o andar a pé é preferível a andar de condução.**

**Os músculos e veias tornam-se mais capacitados a desempenhar seu trabalho. Haverá aumento de vitalidade, tão necessária à saúde. Os pulmões realizarão a atividade indispensável; pois é impossível sair ao ar revigorante de uma manhã de inverno sem encher os pulmões.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 53***