



DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

A adoção de hábitos saudáveis, através da alimentação saudável e da prática do treinamento físico, é o principal meio para o combate às DCNT.



O treinamento físico regular reduz:

- 33% o risco de morte cardiovascular (Kraus *et al.*, 2020);
- 57% o risco de morte por diabetes tipo II (Schlesinger *et al.*, 2020); e
- 50% o risco de morte por alguns tipos de cânceres (McTiernan *et al.*, 2019).

REALIZE O TFM PELO MENOS 4 VEZES POR SEMANA PARA COMBATER AS DCNT.

Não existe exército operacional sem um bom condicionamento físico e sem um bom estado de saúde.