



Ginástica, beleza e nutrição

Vasto programa de actividades agitou Dia da Mulher no Hospital de Braga

SAÚDE

| Redacção |

Foi com um vasto programa de actividades dedicado ao público feminino que o Hospital de Braga comemorou o Dia Internacional da Mulher. Este programa foi organizado em parceria com duas associações de doentes que, diariamente, prestam apoio aos utentes do Hospital de Braga, o Movimento Vencer e Viver e a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL).

O programa teve início com uma aula de Sh'bam, levada a cabo pelo Ginásio Fitness Hut, que contou com uma grande afluência de participantes. Durante uma hora, o salão de cabeleireiro sediado na galeria comercial do hospital, H2M, promoveu um workshop sobre



DR

Aula de Sh'bam contou com uma grande afluência de participantes

cabelos e penteados. O workshop de nutrição, ministrado por nutricionistas do Hospital, contribuiu para que as mulheres ficassem mais informadas sobre os hábitos alimentares que devem adoptar. Neste dia, as mulheres tiveram também a possibilidade de revitalizar a sua energia através de sessões de

Reiki.

Voluntárias das instituições, Movimento Vencer e Viver e da APLL promoveram uma venda de produtos artesanais cujos lucros revertem para a actividade que cada uma das instituições exerce no Hospital. Esta acção contou ainda com a colaboração da Câmara Municipal de Braga.