



# “SAUD-U-RON”

## Cuidar de si é o melhor remédio

Leia com atenção este folheto antes de começar a tomar este medicamento.

**Tome este medicamento exatamente como está descrito neste folheto, ou de acordo com as suas necessidades diárias.**

- Conserve este folheto. Pode ter necessidade de o ler novamente.
- Se tiver quaisquer efeitos secundários, mesmo não incluídos neste folheto, partilhe com a sua rede de apoio. Seguramente irão querer experimentar!

### **Apresentação:**

Caixa com doses ilimitadas de SAUD-U-RON.

Este medicamento é gratuito e não se encontra sujeito a receita médica.

### **Composição:**

O SAUD-U-RON é um medicamento de livre distribuição e fácil utilização. O princípio ativo do SAUD-U-RON é o “Cuidedesi”, relevante e com aplicabilidade em todas as idades. Cada caixa de SAUD-U-RON contém uma mistura única de ingredientes essenciais para cuidar da sua saúde e melhorar os índices de felicidade e qualidade de vida do concelho de Oeiras.

**400 mg de Atividade Física Diária**  
**400 mg de Alimentação Equilibrada**  
**250 mg de Boas Relações Sociais**  
**250 mg de Sono Reparador**  
**100 mg de Momentos de Relaxamento**

### **Indicações:**

SAUD-U-RON é indicado para todos que pretendem uma vida saudável e equilibrada. Pode ser utilizado diariamente para prevenir e tratar cansaço, falta de energia, estados de ansiedade e doenças crónicas.

### **Modo de Usar:**

Tome este medicamento de acordo com as suas necessidades diárias. Os seus resultados são potenciados se acumular com as seguintes recomendações:

- Seja ativo no Passeio Marítimo de Oeiras, nos Espaços Fitness Outdoor ou nos Clubes Desportivos de Oeiras;

- Cuide e alimente as relações sociais, com amigos, família, colegas e conhecidos;
- Faça praia e frequente uma das praias com Bandeira Azul do concelho de Oeiras;
- Tenha uma alimentação saudável e equilibrada;
- Cumpra as consultas de rotina com o seu médico assistente;
- Reserve tempo para si, todos os dias, criando momentos de gratificação e prazer.

### **Efeitos Secundários:**

Devido às suas características benéficas e de acumulabilidade, o uso regular de SAUD-U-RON é recomendado para todas as idades e garante resultados com um risco diminuído. Na posologia recomendada encontram-se descritos os seguintes efeitos secundários:

- redução dos níveis de stress;
- redução da probabilidade de ocorrência de doenças cardiovasculares;
- redução de diabetes tipo II;
- redução dos níveis de hipertensão arterial;
- melhoria da composição corporal;
- relações sociais mais positivas;
- aumento geral da sensação de bem estar;
- aumento significativo nos níveis de felicidade.

### **Advertências e Contra-Indicações:**

Manter fora do alcance do uso excessivo de tecnologia, comportamento sedentário, alimentação desequilibrada e isolamento social. Armazenar em temperaturas amenas e evitar a exposição prolongada a situações desagradáveis.

Não indicado para aqueles que preferem uma vida sedentária, alimentação desequilibrada e falta de relações sociais. Não deve ser utilizado como substituto para problemas médicos graves; consulte um profissional de saúde para casos específicos.

### **Recomendações:**

Consulte o seu estado físico e emocional para obter a prescrição de dosagem necessária. O SAUD-U-RON não tem validade e é para toda a vida. A sua toma deve ser precedida da consulta das medidas do Município de Oeiras na área da saúde:

