



# Já aderiste ao desafio 5k?

**De 28/janeiro a 11/fevereiro completa 5 quilómetros!**

**De bicicleta, a nadar, a correr, ou simplesmente a caminhar.**

Depois de concluir o desafio, publica a tua conquista nas tuas redes sociais (Facebook, Instagram, TikTok ou noutra rede social à tua escolha), desafia 5 amigos para fazer o mesmo e a ajudar a divulgar (cada um terá, por sua vez, de desafiar outros 5 amigos)!



**Dia Mundial do Cancro**

**Desafio 5K**

## **Estás pronto? É fácil:**

1. Equipa-te com roupa adequada à prática desportiva;
2. Realiza a tua atividade física, contabilizando 5 quilómetros – Lembra-te que pode ser a pedalar, nadar, correr ou caminhar!
3. Tira uma fotografia ou faz um vídeo. Se preferires, regista a tua atividade numa App de monitorização da atividade física;
4. Publica a tua conquista na forma de um vídeo ou uma simples fotografia nas redes sociais. Identifica 5 amigos para os desafiar a darem continuidade ao desafio 5Km.

## **Juntos vamos dar a volta ao mundo!**

Certifica-te que adaptas a prática à condição física: o desafio não tem de ser finalizado num único dia e até pode ser um objetivo atingido em comum, por um grupo.

Não deixes de registar o sucesso obtido, nas redes sociais pessoais ou da tua Instituição.

**Ao partilhar nas redes sociais usa o hashtag #LPCCdesafio5km**



**Dia Mundial do Cancro**

4 de fevereiro



**UICC**

[ligacontracancro.pt/dmc](http://ligacontracancro.pt/dmc)

