**Praia da Vagueira recebe IV Feira Saudável**

A Praça Central da Praia da Vagueira, recebe, no próximo fim de semana, a Feira Saudável, uma iniciativa da Câmara Municipal que vai na sua 4ª edição.

Ao longo dos dois dias da feira, a partir das 9h00, a praça central será o palco de diversas atividades ligadas à temática da adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis e fisicamente ativos e a sua importância para a saúde e bem estar.

Graças à colaboração de diversas entidades e empresas locais, a 4.ª edição da Feira Saudável irá proporcionar, de forma gratuita, a realização de diversos rastreios, nomeadamente, rastreios aos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares, do melanoma, da saúde oral, do tipo de pé (ortoprotésico) e, ainda, rastreios cognitivo, emocional, visual, auditivo, postural e da fala.

Ao longo dos dois dias será, ainda, possível usufruir de massagens de relaxamento e de tratamentos de osteopatia, bem como participar em sessões de esclarecimento sobre a prevenção da doença oncológica e sobre o padrão alimentar mediterrâneo.

Paralelamente a estas atividades, decorrerá uma recolha de sangue com a presença de uma unidade móvel do Instituto Português do Sangue e da Transplantação.

Dada a importância da atividade física para saúde, a Feira Saudável contempla também a realização de aulas livres de pilates, zumba, bodycombat, sh’bam, jump e spinning.

Serão ainda realizados dois showcookings, pelas 11h30, dedicados à cozinha macrobiótica (dia 15) e aos sabores de um mar doce (dia 16).

Os motivos de interesse são inúmeros, por isso não falte e venha fazer um *checkup* à sua saúde.