



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Atividade física I

Em boa companhia

Motive-se com um parceiro

Se você corre sozinho e gosta, ótimo. Mas corredores que nunca transpiram com alguma companhia tendem a enfrentar mais dias de desmotivação e a perder mais treinos por ano do que quem se encontra regularmente com alguém. Correr com um amigo, um grupo, seu cachorro ou até ouvindo música mantém a mente entretida e a disposição em alta. Veja aqui como encontrar a melhor parceria.

UM AMIGO: Quando você sabe que vai deixar alguém esperando se faltar à corrida, a culpa funciona como um empurrão. Quando já estiverem na pista, você vai descobrir que a conversa faz os quilômetros passarem voando. Tudo bem treinar com um colega mais rápido, mas não tente manter sempre o ritmo dele.

UM GRUPO DE CORRIDA: Uma turma de gente animada, que treina na mesma levada, pode ser uma fonte de motivação.

UM CACHORRO: Um cão anima a sua rotina de corrida e ainda ajuda a deixar seu cão em forma e mais saudável.

MÚSICA: Ouvir música pode entreter o cérebro de uma maneira semelhante a ouvir o papo de colegas de corrida. Use fones de ouvido, mantendo o volume baixo o suficiente para permanecer atento ao que acontece em volta.



Conheça os benefícios do alongamento regular

Para praticar atividade física você deve se alongar antes e depois de realizar suas atividades.

O aquecimento inicial pode ser andar até a academia e/ou, em seguida, realizar uma boa sequência de exercícios de alongamento.

O que é alongamento?

São exercícios voltados à maior flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, aumentando o seu comprimento.

A prática de se alongar torna-se essencial para o perfeito funcionamento do nosso corpo, nos proporcionando uma maior agilidade e elasticidade.

Por que alongar?

Ao realizar um alongamento, ocorre um aviso para o corpo de que você está iniciando uma sequência de movimentos que vão além dos movimentos realizados no dia a dia e que não causam grande impacto nos músculos, ossos e articulações.

Riscos de não se alongar

Uma consequência deste ato é fazer você se sentir mais cansado, sem contar que aumenta a incidência de lesões musculares. Mas não se esqueça: não ultrapasse os limites do seu corpo. O alongamento em excesso causa esforços desnecessários, resultando em consideráveis níveis de dores e prejudicando a sua saúde.

Quem deve se alongar?

Qualquer pessoa, independente de sua faixa etária e alguns problemas de saúde, pode realizar esta prática. Basta apenas estar disposto.

Principais Benefícios

- Reduz o risco de lesões musculares ou entorses articulares – torcicolos, câimbras, etc;
- Reduz as tensões musculares, relaxando a musculatura;
- Aumenta a flexibilidade e amplitude dos movimentos, melhorando o desempenho esportivo;
- Torna mais fáceis algumas atividades físicas como corrida, natação, preparando a musculatura para o exercício;
- Reduz o encurtamento muscular;
- Melhora a circulação sanguínea, prevenindo contra problemas articulares nos braços, pernas ou costas; Auxilia no relaxamento mental, diminuindo o estresse;
- Ajuda no aquecimento.

Quando se alongar?

ANTES DO EXERCÍCIO

- O alongamento serve, principalmente, como um fator de prevenção contra lesões musculares durante a atividade.
- É uma forma de preparar o corpo para se exercitar, deixando-o mais flexível e ampliando seus movimentos.

DEPOIS DO EXERCÍCIO

- Sua função é relaxar a musculatura, evitando as dores posteriores à atividade.

COMO FAZER?

- O alongamento deve ser feito lentamente.
- Deve-se tentar relaxar durante a sua prática.
- Encontre uma posição mais confortável para você e a sustente com a finalidade de relaxar o músculo.
- Permaneça nessa posição entre 10 e 30 segundos e em seguida, passe para o outro exercício.
- É importante também manter a respiração de forma lenta e controlada.

Reveja seus pensamentos...

5 porções de FRUTAS E VERDURAS por dia em sua alimentação.

- Escolha as frutas da estação
- Comece sua refeição pelas folhas verdes
- Delicie-se com a variedade, o sabor e o baixo custo de frutas e verduras.

5 sessões de 30 minutos de ATIVIDADE FÍSICA MODERADA.

- Escolha atividades que lhe agradem – experimente caminhar ou andar de bicicleta – é fácil e barato.
- Faça os 30 minutos de uma só vez ou em duas ou três sessões por dia (acumulado).
- Caminhe com familiares ou amigos, procure um local agradável e seguro.

5 minutos para VOCÊ em cada dia.

- Deite-se no chão ou no sofá, estique-se na rede; ou sente-se confortavelmente e relaxe.
- Sinta seus músculos se soltarem, enquanto sua mente se desprende das preocupações.
- Ouça música, aprecie uma paisagem bonita, concentre-se em pensamentos agradáveis. Se puder, relaxe em contato com a natureza.
- Você se sentirá melhor, seus familiares e amigos serão os beneficiários de seu bem-estar e apreciarão o seu bom humor.



Aceite o desafio e tente incorporar o 5+5+5 por uma semana, começando agora.

Dicas iniciais

O que fazer durante a semana?

Mastigue bem os alimentos, engolindo-os somente quando estiverem em consistência de papa.

Respire fundo antes das refeições, antes de cada garfada.

Ao acordar, alongue-se e tenha um bom dia.

Picadinho com batatas

500 gr de acém- paleta em iscas

1 colher (sopa) de óleo de soja

1 cebola média

2 tomates médios

1 cenoura grande

Modo de preparo

Aquecer uma panela grande, acrescentar o óleo e carne $\frac{1}{2}$ maço de vagens em iscas. Refogar em fogo médio deixando a carne grudar

2 batatas inglesas médias no fundo da panela sem queimar. Acrescentar a cebola

4 ramos de brócolis picada e o alho amassado e deixe refogar. Adicionar o

3 colheres de salsa tomate e o louro mexa sempre. Coloque água suficiente

1 folha de louro para cobrir o conteúdo. Deixe refogar por 20 minutos.

Sal

Acrescente a cenoura e a batata em cubos médios, a

2 dentes de alho vagem pedaços médios. Acrescente mais água se

necessário. Quando os legumes e carne estiverem

macios, adicione os ramos de brócolis partidos pela





MOTIVAÇÃO
faz você começar.



HÁBITO
faz você continuar.



