



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : A importância da continuidade

Estilo de vida e Qualidade de vida



Estilo de Vida é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo.

Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Nahas (2006).

O que é ser ativo?

Segundo a Organização Mundial da Saúde , ser ativo é praticar **150 minutos de atividade física moderada por semana.**



**O que você entende sobre a figura acima?
Quais as suas escolhas?**

Balanço energético



Positivo: quanto o consumo de energia pelos alimentos é maior que a soma do gasto do organismo para as funções vitais e as atividades diárias.

Equilibrado: quanto o consumo de energia pelos alimentos é equilibrado com o gasto do organismo para as funções vitais e as atividades diárias.

Negativo: quanto o consumo de energia pelos alimentos é menor que a soma do gasto do organismo para as funções vitais e as atividades diárias.

Desafio da semana

Propomos a você um desafio...



Semana 1 – 30 minutos - 5 dias na semana
Semana 2 – 40 minutos - 5 dias na semana
Semana 3 – 50 minutos - 5 dias na semana
Semana 4 – 60 minutos - 5 dias na semana

Dica: O grau de envolvimento que indivíduo se propõe a realizar durante o exercício é fundamental para os resultados de qualquer programa.

Hidratação pré-treino e pós-treino

Quando e quanto beber os líquidos

ANTES

2 horas antes do treino ou competição ingerir de 250-500 ml de água

DEPOIS

Imediatamente após o treino ou competição, consumir no mínimo de 450-650ml de água.

DURANTE

A cada 15-20 minutos beber de 120-500ml de líquidos

Água de limão, erva-doce e hortelã

(Digestiva e detox)

- 1 limão-siciliano com a casca, cortado em rodelas
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 talo de erva-doce, cortado em tiras finas
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

Misture os ingredientes e sirva (preferencialmente gelado).



Alimente-se

Porque, para emagrecer com saúde, é preciso **abrir a boca**. Coma bem, faça as melhores escolhas e veja os quilos irem embora.



Mexa-se

A única forma de terminar seus exercícios é começando. Dance, pratique um novo esporte e veja que se mexer é parte importante do **emagrecimento saudável**.



Motive-se

A união faz a força. E também faz efeito na balança. No DS você emagrece conhecendo **milhares de pessoas com o mesmo objetivo que o seu**. Motivação não vai faltar!



Conte com a gente

Vamos falar sobre o que mais interessa: **a sua meta**. Com o apoio de toda nossa equipe, você chega mais longe e com mais saúde.



