

O mito do projeto verão



Você sabia que o corpo também queima calorias quando está em repouso? E que o excesso de atividade física pode reduzir o gasto calórico neste período? Pois é.

Recomendo muita calma pois, no desejo de emagrecer, muitos exageram nos exercícios, comem de forma equivocada e, além de não conseguir, emagrecer enfraquecem e estressam o organismo.

Fuja dessa Armadilha – quem intensifica demais os exercícios, de manhã, de tarde e de noite, sem um acompanhamento nutricional de acordo com suas especificidades, vai reduzir a queima de gordura do metabolismo também em repouso. E isso desacelera o metabolismo deixando o processo de emagrecimento bem mais lento!

Conheça seu corpo – as atividades físicas repentinas, longas e intensas, aumentam a produção do hormônio cortisol. Que, em excesso, pode aumentar o estresse, prejudicando o processo de emagrecimento.

Ainda, se você passa o ano inteiro sem exercícios e diminui drasticamente a ingestão de calorias, vai até perder alguns quilinhos. Porém, pode recuperá-los em muito pouco tempo pois o corpo é sábio: vai estocar calorias a mais para esse novo momento que ele entende como emergência.

Super dica – mude a maneira de pensar sobre o seu emagrecimento e encare junto com um profissional, o seu programa de exercícios. Hoje não é preciso ficar horas na academia fazendo séries intermináveis. Desperte o gosto pela atividade de forma mais humana e individual, aliás uma das missões do educador físico.



Exercício Lúdico – sempre gostei de atividade física junto à natureza. Ora, deixamos de fazer muitas coisas que fazíamos quando criança: correr, pular, pendurar, subir etc, Experimente explorar mais nossos parques e praias! E verá que, quando voltamos a nossa mente e corpo para a natureza passamos a contemplar a fauna, a flora, além de buscar uma aproximação com o meio ambiente e estimulamos a criação de novos vínculos sociais.



Investimento que compensa – a saúde vem primeiro: antes de começar qualquer prática esportiva consulte seu médico e/ou nutricionista. Pense que é muito melhor investir para melhorar o que já está bem do que para curar doenças ou mal-estar. E não se esqueça de se alimentar, treinar e descansar corretamente, pois é no descanso que os ganhos são potencializados. acredite: não falha!

E lembrando: a vida é bem mais que se dedicar o dia todo para conquistar um corpo saudável e bonito. Que depois do verão, o seu projeto continue para a vida. Até a próxima!

