

# Termos e Condições

## AVISO LEGAL

O Editor esforçou-se por ser o mais exacto e completo possível na criação deste relatório, não obstante o facto de não garantir ou representar em qualquer momento que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, a Editora não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado. Quaisquer negligências detectadas de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

Nos livros de conselhos práticos, como em qualquer outra coisa na vida, não há garantias de rendimento. Os leitores são advertidos a responder com base no seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias individuais para agirem em conformidade.

Este livro não se destina a ser utilizado como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contabilístico ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, empresarial, contabilística e financeira.

Encorajamo-lo a imprimir este livro para uma leitura fácil.

# Tabela de Conteúdos

Prefácio

**Capítulo 1:**

*Introdução*

**Capítulo 2:**

*A Condição de Saúde dos Povos nestes dias*

**Capítulo 3:**

*O que é a Verdadeira Aptidão*

**Capítulo 4:**

*O que é o conjunto de mentes da aptidão física*

**Capítulo 5:**

*Ideias de Fitness Tradicional vs. Ideias da Nova Era*

**Capítulo 6:**

*O que significa para si o empoderamento para a aptidão física*

**Capítulo 7:**

*Porquê Adoptar o Empowerment Mindset for Fitness*

**Capítulo 8:**

*Dicas para se tornar mais apto para a boa forma*

**Capítulo 9:**

*O bom e o mau sobre o Empowerment Mindset for Fitness*

**Capítulo 10:**

*Conclusão*

# Prefácio

Quando se trata de condição física, não é necessário ser corredor ou aspirar a ser atleta para começar a melhorar a sua condição física geral. Se quiser estar fisicamente apto, precisa de determinação total e concentrar-se no que quer alcançar para ser bem sucedido. Obtenha aqui toda a informação de que necessita.



## ***Bíblia de Aptidão Física***

Tudo o que precisa de saber para o "verdadeiro" conjunto de mentes da Fitness

# Capítulo 1:

## *Noções básicas de Fitness*

---

### **Sinopse**

Com as alarmantes taxas de doenças que afectam as pessoas hoje em dia, é importante que as pessoas considerem melhorar a sua aptidão física.

Infelizmente, com a grande variedade de alimentos que actualmente rodeiam o mercado, pode ser um desafio para alguns evitar ou negligenciar os seus desejos em relação aos seus alimentos favoritos.

Contudo, o que eles não sabem é que nem todos os alimentos são saudáveis para melhorar a sua aptidão física. Alguns deles podem causar riscos para a saúde, o que não é uma coisa boa, sobretudo se se pretende estar fisicamente apto. É por isso que é sensato que todos escolham alimentos saudáveis de forma sensata.



## **O Fundamento**

Se decidiu fazer exercício para melhorar a sua condição física, bem, parabéns! É porque dar poder à sua aptidão física é o passo mais vital que o levará ao "novo" você! Agora, a única coisa que deve fazer é manter o seu plano e aprender os princípios básicos da aptidão física.

Há várias razões pelas quais algumas pessoas decidem incorporar a aptidão física nas suas vidas. Quer pretenda perder peso, ganhar tamanho ou melhorar o seu bem-estar, fortalecer a sua aptidão física pode ser a chave para uma vida mais saudável.

Os princípios básicos da aptidão física giram em torno da melhoria da sua nutrição e da realização de exercícios. Para que tenha sucesso na melhoria da sua aptidão física, precisa de exercer 100% de esforço e empenho. Quando pensa na aptidão física, é vital para si dar uma espreitadela ao quadro geral.

É preciso ter em conta que a aptidão física não é apenas a resistência, força ou teor de gordura, mas também é a combinação desses factores. Pode-se ser forte, mas não se tem resistência. Pode ter resistência, mas pode ser menos flexível.

Em aptidão física, é necessário visar o equilíbrio. Há cinco componentes que fazem uma boa aptidão física. A proficiência nestes componentes dar-lhe-á benefícios a longo prazo e valor ao seu bem-estar e aptidão física globais. Estes componentes são os seguintes:

- Resistência aeróbica - actividades repetitivas ou rítmicas colocam uma procura crescente de oxigénio nos seus sistemas corporais, pulmões, e coração. Grandes grupos musculares podem ser utilizados em várias actividades, incluindo ciclismo, jogging ou caminhadas. O objectivo deste componente é treinar outros músculos e coração para utilizar eficazmente o oxigénio, o que permite a continuação do exercício durante um longo período de tempo.
- Força Muscular - É a capacidade dos músculos do seu corpo de produzir uma enorme quantidade de força para utilizar a energia anaeróbica. Esta energia produz uma explosão de energia a curto prazo e não necessitará de oxigénio. A energia anaeróbia vem depois de os hidratos de carbono terem sido queimados, o que é necessário para reabastecer o sistema.
- Resistência Muscular - É a medida de como os seus músculos podem gerar força de forma repetitiva para manter a actividade. Isto é a utilização das forças em bruto. Quando comparada com outros componentes, combina energia anaeróbica e aeróbica.
- Flexibilidade - Esta é a capacidade de uma pessoa se esticar. Pode aumentar a sua flexibilidade alongando as fibras elásticas para além dos seus limites e mantendo os músculos esticados durante vários momentos. As suas fibras irão ajustar-se aos novos limites. Com uma maior flexibilidade, o risco de sofrer lesões diminuirá enquanto estiver a exercitar-se e a aumentar o seu desempenho. Yoga e natação são alguns dos exercícios que requerem uma maior flexibilidade.

- Composição corporal - Isto mostrar-lhe-á a percentagem de osso, músculos, e gorduras no seu corpo. Estas percentagens dar-lhe-ão uma



ver sobre a sua condição física e saúde em relação à saúde, idade e peso do seu corpo. A gordura e o peso são utilizados em conjunto a maior parte do tempo, mas a verdade é que não são permutáveis. Se tiver excesso de peso, isso não implica obesidade. Na verdade, há muitas pessoas em forma física que estão com excesso de peso devido ao ganho de músculos. Mas, se tiver excesso de gordura, representa riscos para a saúde que podem ir até à tensão arterial elevada, diabetes e doenças cardíacas.



# Capítulo 2:

## *A Condição de Saúde dos Povos nestes dias*

---

### **Sinopse**

Com base nas declarações dos peritos, a aptidão física reflecte a força muscular, a composição corporal e a resistência cardio-respiratória de cada um.

Alguns dos colaboradores do bem-estar físico podem incluir a gestão do peso corporal, evitando alimentos pouco saudáveis, e uma nutrição adequada. Infelizmente, existe uma taxa alarmante de riscos crescentes para a saúde, o que também faz com que a aptidão física geral de uma pessoa falhe.

Há vários factores que reduzem a aptidão física de uma pessoa. Estes factores são os seguintes:

## **Estes dias**

### **Influência**

Diz-se que a aptidão física é influenciada pelas suas próprias acções. Cada pessoa tem o poder de mudar o nível da sua condição física geral através da implementação de mudanças e vivendo um estilo de vida saudável e feliz. Muitas pessoas serão diferentes quando se trata do seu nível de aptidão física, pois depende da genética e do empenho de cada pessoa. As actividades físicas podem ajudá-lo de várias maneiras e uma delas é que isto pode ajudá-lo a evitar certas doenças, obesidade, e outras condições de saúde.

### **Mude a sua Rotina**

Ao fazer exercício, é sempre essencial fazer algumas mudanças na sua rotina. O corpo de uma pessoa precisa de continuar a adivinhar. Isto porque se o seu corpo estiver habituado à sua rotina diária, isto apenas resultará em alguns problemas que podem afectar a sua condição física. Tome nota, alterar a sua rotina diária pode ser a chave para o seu sucesso. Por exemplo, se estiver a fazer levantamento de peso repetitivamente, tornar-se-á muito mais fácil para o seu corpo fazê-lo. No entanto, se acrescentar uma pequena reviravolta aos seus exercícios diários, irá certamente fortalecer a sua aptidão física.

Se estiver a fazer exercícios para melhorar a sua cardiologia, não se limite a um único tipo de exercícios de cardio. Alterne-os todas as

semanas e experimente outros exercícios que possam contribuir para o seu treino cardio. Com isto

estratégia, não só será capaz de aumentar a sua condição física, mas também o seu cardio também irá aumentar.

## **Nutrição**

Algumas pessoas não se apercebem que comer alimentos saudáveis pode fazer uma enorme diferença no aumento do nível da sua aptidão física. Quer aspire a ser um corredor ou apenas queira perder peso, escolher os alimentos certos e saudáveis ajudá-lo-á quando fizer mudanças na sua saúde. Se o seu objectivo é perder peso, a melhor forma de alcançar os seus objectivos é controlando os seus hábitos alimentares. Adicionar legumes, grãos e mais frutas é o melhor para si. Considerando refeições mais pequenas, também lhe proporcionará resultados a longo prazo.

Se está a ter treino de corrida, a forma correcta de alimentar o seu corpo é imperativa. Tem de obter a melhor quantidade de hidratos de carbono e proteínas para obter o máximo de resultados. Abastecer o seu corpo com estes minerais dar-lhe-á mais resistência para o dia da sua corrida.

## **Água**

De acordo com uma determinada organização de saúde, o peso corporal de uma pessoa é feito de sessenta por cento de água. Uma vez que o corpo de uma pessoa depende da água, é necessário beber quantidade suficiente de água para manter o nível do fluido corporal, mesmo que se tenham realizado várias actividades. Beber quantidade

suficiente de água também pode ajudá-lo a evitar a desidratação, o que pode fazer com que se sinta cansado por não ter

muita energia para consumir. A água pode ajudar a eliminar toxinas no seu corpo e transportar nutrientes para cada uma das células do seu corpo.

## **Stress**

O stress tem muitos efeitos no próprio corpo. Pode causar dores e dores que provêm dos músculos tensos. O stress também pode afectar a sua pele. Os homens podem sofrer de vários problemas sexuais, enquanto as mulheres podem sofrer de um ciclo menstrual doloroso. Doenças cardíacas e tensão arterial elevada podem também ter origem no stress. Se estiver a sofrer de demasiado stress, poderá não alcançar todos os seus objectivos em termos de aptidão física.

## **Álcool e Drogas**

O uso de diferentes drogas recreativas pode causar danos às células cerebrais. É preciso ter em conta que o corpo de cada pessoa perde a sua resistência a várias doenças e pode causar problemas de coordenação. O álcool, por outro lado, pode causar danos no coração, fígado e pâncreas. Isto também pode causar aumento dos riscos para a saúde e tensão arterial elevada. Ambos podem também afectar o humor, a memória e a coordenação corporal.

.

# Capítulo 3:

## *O que é a Verdadeira Aptidão*

---

### **Sinopse**

Aptidão física significa coisas diferentes. Pode significar ser capaz de fazer várias actividades físicas ou pode significar ter a quantidade certa de força e energia. Pode também estar relacionado com a saúde. Uma vez em forma, a sua saúde irá melhorar.

Não precisa de se tornar um atleta para ficar em forma. Os atletas são obrigados a atingir um alto nível de aptidão física, e as pessoas comuns só precisam de caminhar durante algumas horas ou fazer vários exercícios para atingir o nível de aptidão física adequado.

Mesmo que tenha uma agenda preenchida, pode ter a oportunidade de estar fisicamente em forma. A única coisa que precisa de saber é sobre o que é a aptidão física e como pode tornar-se um dos indivíduos fisicamente aptos.



## **O que é**

A aptidão física foi definida como o conjunto de atributos, que as pessoas realizam ou têm de realizar as diferentes actividades físicas. Mas, é preciso ter em conta que qualquer actividade física em que se esteja envolvido, isto não define o nível da sua aptidão física. Existem vários componentes da aptidão física que deve estar consciente. Estes componentes irão ajudá-lo a medir o seu nível de aptidão física.

Avaliar o seu nível de aptidão física é importante, estes seguintes componentes da aptidão física podem ser uma grande ajuda:

### **Resistência Cardio-Respiratória**

A resistência cardio-respiratória é o poder do seu sistema respiratório e circulatório para gerar energia suficiente que o alimentará a fim de que possa realizar todas as suas actividades físicas. Para que possa aumentar a resistência cardio-respiratória, precisa de manter o seu coração no nível seguro que o irá sustentar quando estiver a caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, etc. A actividade que prefere não precisa de ser difícil quando está a melhorar a resistência cárdio-respiratória. Se possível, comece devagar, e gradualmente execute na fase muito intensa.

### **Força Muscular**

A força muscular é a capacidade dos seus músculos de exercerem força durante as actividades físicas. A chave para tornar os seus

músculos muito

mais forte é fazendo algumas actividades que lhe permitirão aumentar a sua resistência. Se quiser ganhar músculos e aumentar a sua força muscular, tente exercitar pesos de elevação ou tomar escadas rapidamente.

### **Resistência Muscular**

Esta é a capacidade dos músculos do corpo de continuarem a actuar sem fadiga. Para aumentar a sua resistência muscular, tente dançar, caminhar, andar de bicicleta ou fazer jogging.

### **Composição do corpo**

A composição corporal refere-se à gordura, osso, músculo, e algumas partes do corpo. O peso corporal total de uma pessoa pode não mudar facilmente no tempo. Mas, as balanças de casa de banho não avaliam quanto do seu peso corporal contém gordura e massa magra. Esta é a razão pela qual é essencial que considere a gestão do seu peso.

### **Flexibilidade**

Diz-se que a flexibilidade é o alcance do movimento em torno das juntas. Se for flexível, pode ajudá-lo a evitar lesões. Se quiser aumentar a flexibilidade, deve experimentar actividades que testarão os seus músculos. Programas básicos de alongamento e natação podem ser as melhores opções que se podem considerar.

# Capítulo 4:

## *O que é o conjunto de mentes da aptidão física*

---

### **Sinopse**

Durante os últimos anos, a indústria da aptidão física mudou rapidamente. Foram criados ginásios de alta tecnologia e quase tudo mudou. No entanto, mesmo que haja muitas coisas na indústria do fitness que tenham sofrido mudanças drásticas, é preciso ter em mente que a chave para atingir todos os objectivos de fitness continua a estar na sua mente. Devido a isto, é necessária uma mentalidade de aptidão física fortalecida. Mas, de que se trata a mentalidade de fitness com poder?

A mentalidade de aptidão física fortalecida gira em torno de ter a mentalidade certa para alcançar o que se pretende para aumentar o nível da sua aptidão física. Actualmente, é fácil dizer que pode fazer todos os seus objectivos. Mas, uma vez iniciada a acção, nunca é mais difícil para si desistir do que permanecer no bom caminho. Algumas pessoas querem estar saudáveis e em forma. Mas, o problema é que o querem fazer de um dia para o outro, o que é impossível de conseguir, pois requer tempo e esforço. Não existe uma solução rápida para fortalecer a aptidão física. É preciso começar primeiro por ter a mentalidade correcta.

Há vários factores que afectam a mentalidade de cada um e estes são alguns deles:

## O Conjunto de Mentes

- **Motivação-** Se lhe faltar uma forte motivação, a tendência é que talvez não consiga alcançar as coisas que pretende alcançar. Se o nível da sua motivação era elevado logo na primeira fase, deve mantê-lo uma vez iniciado o seu trabalho árduo. A razão por detrás disto é que quando o seu nível de motivação for reduzido, isto apenas lhe falhará e não conseguirá o que deseja para fortalecer a sua aptidão física. Portanto, procure a melhor forma de reafirmar a sua motivação.
- **Remover o medo** - Ter medo de não ser capaz de alcançar pode reduzir a sua confiança. Aceitar a negatividade em si mesmo pode não ser uma grande ajuda, uma vez que isto pode apenas conduzi-lo ao caminho errado, que é o fracasso. Por conseguinte, se quiser alcançar todos os seus objectivos de fitness, deve parar de se comparar com outras pessoas, porque pode fazer melhor do que elas.
- **É Mais do que um Cardio-** Ao trabalhar para melhorar a sua condição física, ultrapassar alguns problemas que encontrará nunca foi fácil. Mas, isto não significa que tenha de desistir. Em vez de desistir, encontre formas de trabalhar para si. Tente criar algumas melhorias, adaptando as mudanças no seu estilo de vida. Acompanhe as coisas incluindo o consumo de água, nutrição, tempo gasto, medidas corporais e horas de sono. Estas

coisas

podem não ser importantes para si, mas têm um papel enorme na melhoria do seu nível de aptidão física. Isto também lhe dará a melhor mentalidade para atingir os seus objectivos de aptidão física. Com isto, a sua confiança também aumentará.

- **Procura de um Parceiro ou Grupo de Formação** - Há algumas pessoas que querem ter alguém com quem possam contar sempre que estejam a trabalhar. É porque isto as motiva. Se é um desses tipos de pessoas, então é sensato procurar um parceiro de treino ou um grupo de entusiastas da aptidão física. Isto ajudá-lo-á a evitar a negatividade e gostará sempre de fazer exercício físico, pois o ambiente é bom.
- **Acompanhar e monitorizar os progressos** - O acompanhamento e monitorização do progresso em todos os campos de fitness e saúde permitir-lhe-ão sempre manter-se no topo do jogo. Também irá aumentar a sua confiança e determinação. Assim, manter um registo dos seus progressos diários pode ser útil.

Desistir é fácil, especialmente se não tiver visto quaisquer resultados do seu trabalho árduo. Se estiver a enfrentar alguns obstáculos ao melhorar a sua aptidão física, deve procurar a melhor maneira de enfrentar tais obstáculos com coragem, pois é isto que constitui a mentalidade da aptidão física com poder.

# Capítulo 5:

## *Ideias de Fitness Tradicional vs. Ideias da Nova Era*

---

### Sinopse

Com o avanço da tecnologia actual, não é de admirar que também tenha mudado a indústria do fitness. O seu impacto trouxe coisas boas e más ao fitness e à forma como as pessoas pretendem aumentar o seu nível de fitness. No entanto, mesmo que existam actualmente novas ideias de fitness disponíveis, alguns ainda pensam que as ideias tradicionais de fitness são muito melhores. Então, o que há de melhor entre as ideias de fitness tradicional e as ideias da nova era?





## **O que há de novo**

Tanto as ideias tradicionais de fitness como as ideias da nova era têm prós e contras. Dependendo da preferência de uma pessoa, ela pode escolher entre as ideias disponíveis no mercado actual. Seja qual for a sua escolha entre ideias de fitness tradicional e ideias da nova era, os resultados dependerão ainda de como trabalhou arduamente para fortalecer a sua aptidão física.

As ideias tradicionais de fitness dependem da utilização do equipamento de ginásio disponível e de uma nutrição adequada. As ideias da nova era, pelo contrário, giram em torno da utilização dos novos conceitos de numerosos peritos em fitness, incorporando várias abordagens, programas, métodos, e assim por diante. Ambos podem oferecer-lhe benefícios e podem ajudá-lo a aumentar o seu nível de aptidão física.

A nova era trouxe mudanças drásticas para a indústria do fitness. Actualmente, para que as pessoas fiquem em forma, existem suplementos disponíveis que podem ser utilizados durante o treino ou enquanto se estiver sob um programa específico.

Estes suplementos podem ser orgânicos e artificiais. Estes tipos de suplementos são comprovados e eficazes. No entanto, se quiser ter sucesso com o que pretende alcançar, deve considerar aquele que não lhe falhará e que trará efeitos positivos no seu corpo.

Diz-se que os suplementos orgânicos são os melhores que se pode considerar, especialmente se se quiser fortalecer holisticamente a sua aptidão física.

Quando comparadas com as ideias tradicionais de fitness, as ideias da nova era abriram as portas de uma vasta colecção de opções. Com os conceitos disponíveis sobre como melhorar a aptidão física, é possível incorporar uma combinação das ideias disponíveis no mercado actual.

Pode sempre ter quaisquer ideias quando estiver em boa forma. Desde que isso o mantenha no caminho certo e lhe dê resultados a longo prazo, não há necessidade de se preocupar com o que escolheu.

Mesmo que hoje em dia existam novas ideias de fitness, as ideias de fitness tradicionais ainda desempenham um papel enorme no fortalecimento da própria fitness, uma vez que servem como base para as ideias de fitness da nova era. Sem as ideias de fitness tradicional, as ideias de fitness da nova era não existirão.



# Capítulo 6:

## *O que significa para si o empoderamento para a aptidão (Como estabelecer objectivos)*

---

### **Sinopse**

As pessoas são sempre aconselhadas a pensar em grande. Procurem o ouro e alcancem as estrelas. Mas, quando se trata de aptidão física, é preciso aprender uma abordagem muito calculada para se poder atingir os objectivos de forma eficaz. A capacitação para a aptidão física significa estabelecer objectivos que são atingíveis e muito realistas. Então, como pode estabelecer os seus objectivos de aptidão física?

O caminho para o sucesso na aptidão física com poder não é impossível de alcançar. A única forma de alcançar o sucesso é começar a definir os seus objectivos. Se não sabe como estabelecer objectivos, aqui estão algumas das melhores formas de o fazer:



## **Verdadeira aptidão para si**

- **Tome o seu tempo** - Ao estabelecer objectivos para fortalecer a sua condição física, não precisa de se apressar. Pode sempre levar o seu tempo porque governa sobre as suas regras. Só precisa de se concentrar para determinar os objectivos que deseja para a sua aptidão física.
- **Tornar os seus objectivos específicos** - Algumas pessoas pensam que as resoluções e objectivos são permutáveis. Mas, a verdade é que as resoluções implicam que se está a decidir algo enquanto os objectivos são acções específicas, que se pretende levar a cabo. Por exemplo, as frases "ficar saudável" não são específicas. Há várias maneiras de se tornar saudável. Isto pode incluir deixar de fumar, comer os alimentos certos, fazer exercícios, e assim por diante. Se quiser um objectivo específico, tem de definir exactamente o que realmente quer fazer para fortalecer a sua aptidão física.
- **Tornar os seus objectivos mensuráveis** - Quando estiver a estabelecer objectivos, deve saber como acompanhar o seu progresso. Fazer este concreto não só o ajudará a manter-se no bom caminho, mas também, isto pode dar-lhe motivação enquanto alcança cada passo nos seus marcos.

- **Tenha a certeza de que os seus objectivos são alcançáveis** - Isto não significa que precise de colocar as suas barras altas apenas para disparar para as estrelas. No entanto, há casos em que as pessoas estabelecem objectivos difíceis de atingir, o que apenas as levará ao desânimo e ao fracasso. Esta é a razão pela qual há muitas pessoas que estão a desistir quando atingem os seus objectivos. Por isso, ao estabelecerem objectivos, zelem para que estes sejam atingíveis, de modo a evitar qualquer coisa que apenas o desincentivará a desistir.
- **Torne os Seus Objectivos Muito Realistas** - Se não é um corredor, correr uma maratona é um exemplo de objectivo irrealista. Isto não significa que não possa fazer um. Mas, se queres assegurar que os teus objectivos são algo que vais alcançar, precisas de te avaliar hoje para o tornares mais realista.
- **Definir um período de tempo** - Definir um período de tempo também pode ser útil. Sem estabelecer um prazo, não se sentirá motivado para fazer a sua actividade física.

A definição sensata de objectivos pode fazer a diferença. Mas, isto pode não significar que não irá experimentar o fracasso. Ainda precisa de se esforçar para alcançar o sucesso.

# Capítulo 7:

## *Porquê Adoptar o Empowerment Mindset for Fitness*

---

### **Sinopse**

Os começos são sempre difíceis, mas se tiver a mentalidade de capacitação correcta para a aptidão física, não há maneira de não alcançar todos os seus objectivos de aptidão física no prazo estabelecido.

Esta é a razão pela qual deve considerar a criação de uma mentalidade que sirva como motivação para alcançar os seus objectivos. Então, porque é que precisa de adoptar a mentalidade certa para a aptidão física?

Há muitas razões pelas quais uma mentalidade adequada é importante para fortalecer a sua aptidão física. Muitas pessoas escolhem desistir quando melhoram o seu nível de aptidão física porque pensam que é a melhor maneira de se livrarem dos obstáculos que estão a enfrentar. Bem, a dada altura, é verdade.

Mas, o que eles não sabem é que desistir irá reduzir a sua confiança para tentar novamente e alcançar as estrelas.

## **Estar capacitado**

É fácil começar a alcançar os seus objectivos de fitness, mas é difícil permanecer na estrada, especialmente se houver obstáculos desafiantes que precisa de enfrentar depois de ter começado a fazer algum treino. No entanto, com uma mentalidade habilitada para a boa forma física, pode fazer além dos limites. A razão por detrás disto é que estará motivado, por mais difícil que o desafio seja.

Outra razão pela qual se deve adoptar uma mentalidade de empowerment para a aptidão física é que há casos em que alguns procuram soluções rápidas para aumentar o seu nível de aptidão física. Não se trata de uma questão de procurar uma abordagem fácil. Mas, para se alcançar o sucesso, é preciso aprender de uma forma difícil para se compreender o significado real do empoderamento para a aptidão física.

Há várias coisas que se podem considerar ao adoptar a mentalidade de capacitação para a aptidão. Em primeiro lugar, é preciso certificar-se de que se estabeleceu objectivos com a utilização da sua própria abordagem. Também pode ter em consideração as diferentes abordagens que pode utilizar para estabelecer uma mentalidade de aptidão física adequada.

No entanto, ao criar a sua própria mentalidade, precisa de tomar nota das suas necessidades ou preferências. Tomar nota, cada pessoa tem os seus próprios desejos ou necessidades, especialmente quando se



trata de nivelar a sua aptidão física. Se não quiser falhar, deve começar por fazer a mentalidade correcta.

Em segundo lugar, deve tomar medidas em relação aos seus objectivos. Nunca alcançará o sucesso se não começar a tomar medidas sobre os seus objectivos. Isto servirá como a chave para o caminho do sucesso. Assim, aprenda o melhor momento para tomar acções, pois estas podem ser importantes a longo prazo.

Há algumas razões pelas quais se deve adoptar o empowerment na sua mentalidade para a aptidão física. Com isto, não se tornará saudável. Mas também, terá o poder de ter uma defesa contra doenças ou enfermidades que possam reduzir a sua aptidão física. Então, porquê esperar por um momento perfeito? Conheça e compreenda as razões por detrás da adopção de uma mentalidade de empowerment para a aptidão física.



# Capítulo 8:

## *Dicas para se tornar mais apto para a boa forma*

---

### **Sinopse**

Uma das coisas mais essenciais que pode fazer pela sua aptidão física é envolver-se em várias actividades físicas. O exercício regular pode diminuir os riscos de saúde e pode melhorar o seu estado geral de saúde e boa forma física. Esta é a razão pela qual a aptidão física é vital não só para os atletas, mas também para aqueles que querem evitar doenças.

Há muitas maneiras de se tornar mais apto para a aptidão física. Se quiser estar em forma, pode considerar o seguinte:



## **Fazendo-o bem**

### **Exercício Aeróbico**

Exercícios incluindo natação, caminhada, ciclismo e jogging podem ajudá-lo a fortalecer o seu coração, uma vez que isto o manterá a bombear durante um longo período de tempo. O exercício aeróbico também o pode ajudar a gerir a sua pressão arterial e níveis de energia.

### **Formação de Força**

O treino de resistência ou de força pode ajudar a construir resistência, o que lhe permitirá substituir as gorduras corporais por massa muscular magra que encoraja o seu corpo a queimar mais calorias de forma eficiente. Este treino pode também ajudá-lo a contrariar os músculos que perdeu ao fazer exercícios como pull-ups e pushups.

### **Frutas e Vegetais**

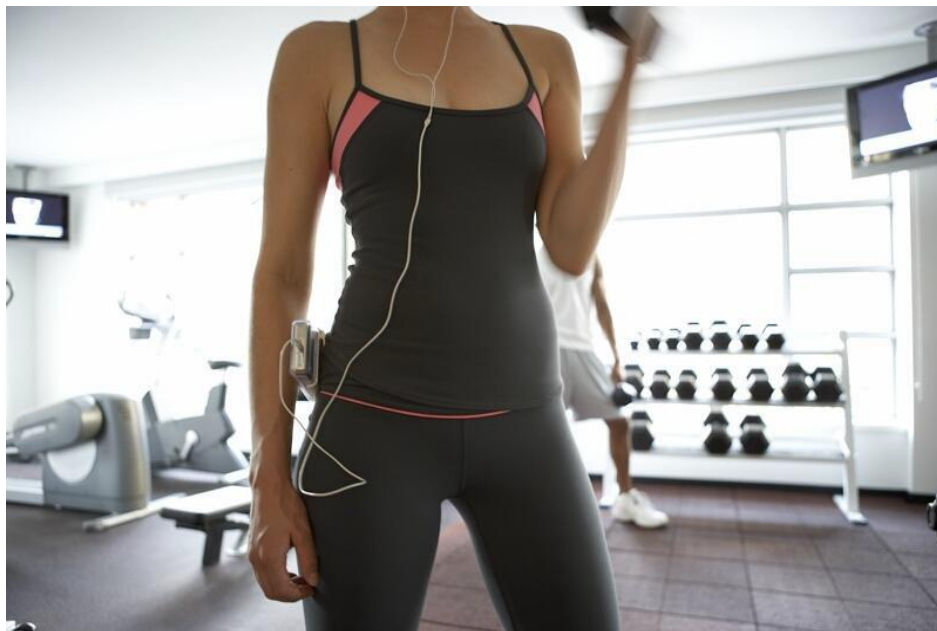
Uma dieta saudável e equilibrada, que inclui muitos vegetais e frutas pode ajudá-lo a promover níveis elevados de aptidão física porque fornecem os nutrientes e minerais mais essenciais ao próprio corpo. No entanto, é preciso ter em conta que nem todos os legumes e frutas são saudáveis e nutritivos. É por isso que precisa de colher sabiamente para obter resultados.

## **Alongamento**

Num programa de fitness, um dos elementos mais vitais é o alongamento. O alongamento pode ajudar o seu corpo a melhorar a sua circulação. O alongamento também pode aliviar o stress e proporciona uma melhor postura.

## **Perspectivas**

Uma dieta saudável e exercício físico regular podem ajudá-lo a fortalecer a sua aptidão física. Se considerar os seus objectivos pessoais, obterá certamente resultados a longo prazo. Mas, antes de iniciar o seu programa de fitness, deve consultar primeiro um perito para conhecer o seu estado geral de saúde.



# Capítulo 9:

## *O bom e o mau sobre o Empowerment Mindset for Fitness*

---

### Sinopse

Embora estar fisicamente apto seja ter um bom estado geral de saúde, há também algumas vantagens e desvantagens que precisa de conhecer sobre a capacitação física. Mas, mesmo que a aptidão física tenha os seus próprios inconvenientes, os seus benefícios ainda compensam as coisas más que a caracterizam. Por essa razão, a mentalidade de empoderamento para a aptidão física é importante.



## O bom e o mau

### Coisas boas sobre o Empowerment Mindset for Fitness

Os benefícios da aptidão física são muitos, especialmente se tiver incorporado a mentalidade de empoderamento para atingir os seus objectivos. Estes incluem maior força, melhor aparência, aumento de energia, melhor saúde, humor e atitude mais positivos, e melhor saúde. Alguns dos benefícios da aptidão física incluem o seguinte:

1. *Reduz os Riscos para a Saúde* - As pessoas fisicamente aptas podem lutar contra o ataque de várias doenças ou enfermidades, incluindo as doenças crónicas.
2. *Proporcionar Melhor Saúde* - Ter um alto nível de aptidão física pode aumentar tanto a força como o tamanho do seu coração. Isto permitirá ao seu coração bombear mais sangue, o que se tornará mais eficiente. Isto também irá baixar a pressão arterial e diminuir o pulso, o que pode aumentar a sua esperança de vida.
3. *Baixe o nível do seu colesterol* - Um dos benefícios da aptidão física fortalecida é que isto pode ajudá-lo a controlar o nível do seu colesterol. Pode ajudá-lo a reduzir a quantidade de mau colesterol no seu corpo e a maximizar o número de bom colesterol.
4. *Construir ligamentos mais fortes, articulações, e ossos* - Se estiver fisicamente em forma, os seus músculos serão fortalecidos. Pode também diminuir o risco de doenças ósseas.

Há também estudos que mostram



que estar fisicamente apto pode ajudar a reduzir a gravidade da osteoporose.

5. *Melhorar a Qualidade do Seu Sono* - Um dos principais benefícios da aptidão física é que ela pode ajudá-lo a dormir melhor. Estudos mostram que aqueles que fazem exercício regularmente podem adormecer facilmente e dormir mais tempo em comparação com aqueles que não fazem exercício suficiente.

Existem outros benefícios da aptidão física que terá assim que começar a tomar o caminho da aptidão física com poder. Em geral, a aptidão física pode melhorar a qualidade da sua vida e permitir-lhe-á viver numa vida muito mais saudável.

### **Coisas más sobre Empowerment Mindset for Fitness**

Embora existam muitas razões pelas quais as pessoas consideram a possibilidade de nivelar a sua aptidão física, existem também alguns problemas que podem surgir quando se começa a fortalecer a aptidão física. No entanto, isto pode depender do estado geral de saúde de uma pessoa.

Uma das coisas más da mentalidade de capacitação para a aptidão física é que outros podem não considerar seguir o prazo estabelecido quando atingirem os seus objectivos. Mas, se tiver motivação, pode facilmente evitá-la. Outra coisa má é que algumas pessoas podem optar por desistir em vez de perseguir os seus objectivos. No entanto, mesmo que a mentalidade de capacitação para a aptidão física possa trazer coisas negativas para as pessoas, os seus benefícios oferecidos

continuam a ser imbatíveis.

# Capítulo 10:

## *Conclusão*

---

Nunca é demasiado tarde para fortalecer a sua condição física. Desde que saiba como estabelecer os seus objectivos de fitness e tenha considerado a mentalidade de empoderamento, manter-se-á sempre no caminho certo. Se quiser ter sucesso nos seus objectivos de fitness, não se esqueça das coisas que foram mencionadas em cada capítulo. Com essas coisas em mente, não deixará de atingir o sucesso.

A capacitação não precisa de ser dispendiosa. Não precisará de dinheiro quando começar a capacitar a sua aptidão física. Tudo o que precisa é da sua dedicação, determinação, concentração e empenho. Se tiver estas qualidades, não precisará de se preocupar com falhas ou erros, pois poderá aprender a evitá-los. Contudo, mesmo que tenha considerado tudo para fortalecer a sua aptidão física, isso não significa necessariamente que obterá uma aptidão física fortalecida sem cometer erros ou encontrar falhas. Dependendo do seu objectivo, deve esforçar-se, uma vez que isto requer um envolvimento cem por cento de si próprio.

Então, de que é que está à espera? Não se deixe sofrer de várias doenças ou outros riscos para a saúde porque faz sempre uma mudança tomando o caminho do novo você! Aceite este desafio agora! É agora ou nunca. Actue em relação aos seus objectivos e descubra os benefícios ocultos da aptidão física!