

FIT FOR LIFE: YOUR GUIDE TO A

# FIT FOR LIFE

YOUR  
GUIDE TO  
A HEALTHY  
LIFESTYLE



Emarketing Victory

yoUR

0v10Ero  
Af-{EALrf-fY  
LJffSrYLE

## ÍNDICE

Mantenha-se em forma, seja um sucesso!	1
A Importância da Aptidão Física...	2
Aptidão para a vida: A Caminho de uma Vida Mais Saudável	3
Devotar-se à Aptidão Vitalícia.	4
7 Dicas de Fitness: Melhorar a qualidade de vida	5
Não é um Sonho Impossível: Formas de Alcançar Saúde e Boa Forma...	6
Saúde e Aptidão...	7
Como Alcançar uma Boa Vida e Boa Forma.	8
Estabelecer Objectivos para a Saúde, Aptidão Física e Dieta	9
Um olhar sobre Dieta e Aptidão Física	10
Dicas associadas à dieta e aptidão física para manter o seu corpo saudável	11

## **Mantenha-se em forma, seja um HIT!**

Quer tenha menos de 30 anos, um yuppie na casa dos 20 ou um adolescente na faculdade, amar o seu corpo e envolver-se num plano de exercício físico regular é sempre uma maneira idiota de o ajudar a ser mais saudável.

A aptidão física é a capacidade do seu corpo para realizar tarefas e actividades de lazer. É a capacidade do seu corpo de resistir ao stress, suportar e executar certas tarefas em certas circunstâncias.

A aptidão física fala de um foco geral no corpo - o coração, os pulmões, os músculos, e os outros órgãos do corpo. A aptidão física do seu corpo depende das suas limitações e capacidades físicas, bem como do seu estilo de vida - a comida que come e os seus hábitos diários.

Aqui está um pano de fundo sobre os diferentes componentes da aptidão física. Há a resistência, a capacidade do corpo de sustentar oxigénio e nutrientes aos tecidos durante um período de tempo sustentado. A força, por outro lado, é a capacidade do músculo de exercer força durante um período de tempo. A flexibilidade é a capacidade de mover articulações e utilizar os músculos numa vasta gama de actividades e movimentos. Nadar, correr e fazer jogging são algumas das actividades que podem construir resistência, enquanto que os empurrões e o levantamento de peso são bons para construir força muscular.

O seu treino deve incluir actividades que irão desenvolver estes componentes. Lembre-se de fazer um aquecimento antes de iniciar o seu treino. Um aquecimento condiciona e prepara os músculos para as actividades mais rigorosas do seu plano de treino. Ao mesmo tempo, deve terminar com um arrefecimento, um momento em que os músculos têm tempo para relaxar após uma pesada sessão de exercício físico. Lembre-se de não exagerar no exercício. Uma caminhada diária pode soar bem, mas uma sessão diária de flexões pode fazer mais mal do que bem aos seus músculos.

Espaçar as suas actividades físicas para que o corpo esteja habituado a uma variedade de actividades físicas, desde as mais simples às mais complexas, desde exercícios cardiovasculares a exercícios de força. Duas a três sessões de treino por semana é uma boa maneira de começar. À medida que avança nas suas actividades, pode agora aumentar a frequência ou duração dos seus exercícios.

Tome nota da sua dieta. Se está a exercitar-se porque quer perder peso ao mesmo tempo que aumenta a sua aptidão física, então quanto menos calorias ingerir, melhor. O ciclismo pode queimar 240-410 calorias enquanto o jogging pode queimar 740-920 calorias. Em geral, evite alimentos salgados e doces. Evite o álcool, a cafeína e a nicotina. Reduzir a ingestão de gordura saturada e beber muita água.

Naturalmente, manter a forma e a forma física significa ouvir o seu corpo. Permita que o seu corpo se ajuste com cada mudança na rotina e exercícios. Se estiver a sentir cólicas, tonturas ou fraqueza prolongada, pare o seu exercício físico e consulte um médico. E acima de tudo, nunca desanime. Tome nota, conseguir o corpo que deseja não é um milagre da noite para o dia.

Um corpo fisicamente apto não só soletra abdominais para morrer e um estômago sem flacidez. Significa também menores probabilidades de adquirir doenças relacionadas com o

estilo de vida, como diabetes e doenças cardíacas. Também soletra uma mente mais activa e alerta, melhor capacidade de lidar com o stress, e uma energia mais reservada para as suas actividades diárias. E não nos esqueçamos de um VOCÊ mais confiante!

## A Importância da Condição Física

Uma das formas mais simples e eficazes de reduzir os níveis de glicose no sangue, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar a saúde e o bem-estar geral é com a aptidão física e o exercício. No entanto, no nosso mundo cada vez mais sedentário, onde quase todas as tarefas essenciais podem ser realizadas online, a partir do lugar do condutor, ou com um telefonema, o exercício e a aptidão física podem ser casos difíceis de vender.

Na realidade, todos deveriam fazer exercício, mas o inquérito mostra que apenas 30% da população adulta dos Estados Unidos recebe os trinta minutos de actividade física diária recomendados, e 25% não estão activos de todo. Pensa-se que a inactividade é uma das principais razões para o surto de diabetes tipo 2 na América, porque a inactividade e a obesidade promovem a resistência à insulina e outros factores que desencadeiam outros tipos de doenças.

A boa notícia é que nunca é tarde demais para começar a andar, e o exercício é uma das formas mais fáceis de começar a controlar o aparecimento de qualquer tipo de doenças. Para as pessoas que já são candidatas a algumas doenças graves como diabetes e insuficiência cardíaca, o exercício e a aptidão física podem melhorar a condição de algumas partes do corpo como a sensibilidade à insulina, diminuir o risco de doenças cardíacas, e promover a perda de peso.

Em 2003, o Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism publicou um número sobre o resultado do seu estudo e descobriu que a falta de exercício e de aptidão física eram os factores-chave por detrás da obesidade e de outras doenças graves como a diabetes. É extremamente importante para uma pessoa manter-se saudável e estar fisicamente apta para evitar tais doenças.

Para que possa começar, há algumas coisas que têm de ser feitas primeiro. A primeira ordem de trabalho com qualquer plano de exercício, especialmente se for uma batata de sofá "tingida na lá", é consultar o seu fornecedor de cuidados de saúde. Se tiver factores cardíacos, o seu médico pode querer realizar um teste de stress para estabelecer um nível seguro de exercício para si.

Certas complicações de algumas doenças ditarão também o tipo de programa de exercício que se pode assumir. Actividades como levantamento de peso, jogging, ou aeróbica de alto impacto podem possivelmente representar um risco para pessoas com retinopatia diabética devido ao risco de mais danos nos vasos sanguíneos e possível "descolamento da retina".

Os peritos de saúde também argumentam que os pacientes com neuropatia periférica grave ou PN devem evitar exercícios de suporte de peso com pés, tais como caminhadas de longa distância, jogging, ou step aerobics e optar por actividades de baixo impacto como natação, ciclismo, e remo.

Se tiver condições que façam do exercício e da aptidão física um desafio, o seu fornecedor pode encaminhá-lo para um fisiologista de exercício que pode conceber um programa de aptidão física para as suas necessidades específicas. Se já é praticante de desporto ou faz exercício regularmente, ainda lhe será benéfico discutir a sua rotina regular com o seu médico.

O resultado final é que a aptidão física e o exercício físico não devem ter de ser uma actividade rígida e não devem sair fortes. A sua rotina de exercício pode ser tão simples como um passeio nocturno, passear o cão, ou simplesmente tomar as escadas em vez do elevador. O importante é que continue a andar. Cada pedacinho ajuda muito.

No final, perceberá que as muitas coisas que a boa comida pode trazer-lhe são igualmente as

mesmas que a aptidão física pode fazer por si.

## **Aptidão para a vida: A caminho de uma forma mais saudável You**

Muitas pessoas acabam por abandonar programas de fitness e regimes de perda de peso perfeitamente bons antes mesmo de amarrarem os seus ténis. Porquê? Porque num mundo cheio de fast food, mensagens instantâneas, e um dispositivo de rastreio de doenças de cinco segundos, qualquer coisa sem um pagamento rápido vai contra o grão da típica ética de gratificação instantânea americana. Embora fosse agradável cair polegadas em apenas alguns dias como a maioria dos anúncios milagrosos proclama, gerir o peso e perder peso através da aptidão física é um processo lento e constante que leva tempo e esforço.

Estabelecer objectivos de gestão de peso para si pode ser um bom motivador. A perda de peso gradual, para as pessoas que desejam perder alguns quilos extra, é geralmente a mais segura. É por isso que os peritos em saúde e aptidão física surgiram com a ideia de aptidão física vitalícia a fim de ensinar as pessoas a estabelecer objectivos realistas. Este programa de aptidão física vitalícia gera regimes alimentares que reduzem o seu consumo calórico normal para o seu peso em 500 a 1.000 por dia; queimar a mesma quantidade com exercício. Por sua vez, isto irá definitivamente encorajar uma perda de peso mais saudável.

A aptidão física ensina-lhe como manter um corpo em forma ao mesmo tempo que desfruta e vive uma vida feliz e contente. Dá-lhe a oportunidade de encontrar um equilíbrio entre os dois (exercício e dieta), e fazer exercício, seja desporto de equipa, ciclismo, ou caminhada, algo de que irá realmente gostar.

E por isso que a aptidão física vitalícia encarna o conceito, que fazer uma mudança de estilo de vida saudável a longo prazo é essencial para manter os quilos afastados uma vez desaparecidos.

Para saber mais sobre as vantagens e benefícios que a aptidão física vitalícia pode trazer, aqui estão alguns factos que precisa de saber:

1. Os programas de fitness vitalício oferecem-lhe o mais abrangente e abrangente encontro de fitness e saúde com serviços de qualidade, no qual os clientes se sentirão gratificados. Estes programas de fitness proporcionam-lhe o método certo para manter a saúde, desenvolver e encorajar a sua competência, e cuidar também da aptidão física da sua família.

2. Uma vez que o objectivo da aptidão física vitalícia é proporcionar-lhe realizações a longo prazo no que diz respeito à aptidão física, estes programas utilizam numerosos equipamentos de aptidão física que irão tonificar e gerir a sua saúde e as diferentes partes do seu corpo. Existe equipamento de aptidão física que irá dar um elevador ao seu sistema cardiovascular. Também pode optar por algumas instalações desportivas que lhe proporcionarão uma forma alternativa de estar fisicamente apto.

3. Os programas e centros de fitness vitalício também fornecem produtos nutricionais tais como suplementos alimentares que irão ajudar na formação de boas células e tecidos sanguíneos, levando assim o seu corpo ao seu auge de saúde.

Os centros e programas de fitness vitalícios também lhe fornecem revistas de fitness actualizadas que não só dão informações substanciais sobre fitness e saúde, mas também histórias inspiradoras.

Estes artigos dar-lhe-ão uma visão sobre como fazer o seu equilíbrio de vida e como viver uma vida saudável e em forma.

De facto, manter-se em forma e saudável pode ser um caminho longo e sinuoso e há casos em que o seu entusiasmo pode desvanecer-se ocasionalmente. No entanto, com os programas abrangentes proporcionados pelos planos de fitness para toda a vida, pode recomeçar no caminho certo para uma pessoa mais saudável.

## **Dedica-te à Vida Fitness**

Quanto mais saudável estiver. Quanto mais produtivo se tornar. Quando uma pessoa é saudável, há uma grande probabilidade de ter menos ausências, quer na escola quer no trabalho. Mais importante, ele

é capaz de lidar com o stress, bem como de desenvolver uma atitude mais positiva. Uma pessoa saudável pode viver uma vida mais longa e desfrutar de todo o seu tempo com um corpo e mente saudáveis.

Esta salubridade pode ser alcançada através de exercícios físicos consistentes. Para que possa assegurar uma saúde duradoura, deve comprometer-se com a aptidão física para a sua vida. Isto não é um exagero. Um compromisso para toda a vida em aptidão física vai torná-lo seguro do sentimento miserável de obesidade. O Dr. David Satcher, antigo cirurgião geral, identificou que o excesso de peso do corpo é epidémico. Ele afirmou que este tipo de epidemia causou a morte de quase 300.000 pessoas anualmente. De facto, o excesso de peso corporal tornou-se a causa secundária de morte na América.

A maioria dos médicos nunca deixa de lembrar aos seus pacientes, bem como ao público em geral, que a aptidão física é a cura primária para evitar estas doenças ameaçadoras. Mas por que razão é que cada vez mais pessoas se tornaram insalubres? O facto de o peso corporal excessivo poder prejudicar a saúde de uma pessoa não é novidade; é um facto que já existe há muito tempo. Não é história, porque ainda não está resolvido.

Em vez disso, esta verdade existente é um problema que se agrava com o tempo. Os problemas de saúde marcam um aumento dramático. Uma das suas causas é a falta de aptidão física.

O sistema da sociedade actual requer mais esforço humano e tempo. Movimentos rápidos, passos apressados, quase todos os adultos estão com pressa de não encontrar tempo para realizar um exercício físico.

As pessoas tendem a ignorar o ingrediente mais vital de uma rotina diária, o exercício. E o problema tem vindo a agravar-se com a tecnologia. Hoje em dia, é possível subir escadas com pés estacionários, escadas rolantes e elevadores estão por todo o lado. Não se importa de se levantar da sua cadeira para levar os seus arquivos de mesa em mesa; pode simplesmente mover facilmente a sua cadeira giratória.

A aptidão física é uma coisa que não precisa de ser tomada como certa. Tudo agora é instantâneo, especialmente a comida. Certamente, também não se quer uma vida instantânea. Então, um compromisso vitalício na aptidão física é a sua chave para prolongar a sua vida. Envolve-se em exercícios físicos, e faça-o como parte da sua vida. Pense sempre que é uma refeição importante que não deve faltar num dia.

Se estiver verdadeiramente ocupado, pode optar por um centro de fitness 24 horas. O serviço ali será sempre compatível com o seu horário, sem dúvida. Considere isto; está a fazer o seu melhor para fazer face ao tempo. Trabalha para ganhar a vida, para sustentar a sua família e também para desfrutar da vida.

Será realmente capaz de utilizar e desfrutar dos seus investimentos quando a sua saúde já se tiver deteriorado? Portanto, também deve investir em boa saúde. E isto através de um compromisso vitalício de aptidão física.

### **Sete Dicas de Fitness: Melhorar a Qualidade de Vida**

A aptidão física refere-se à capacidade do corpo humano de funcionar sem demasiada fadiga. Assim, a energia armazenada é suficiente para realizar actividades de lazer, bem como para superar as tensões físicas com atenção e vigor. Atenção geral, resistência muscular, força e fiabilidade cardiovascular vascular são os sinais óbvios de que se está fisicamente apto.

Normalmente, a aptidão física é medida de acordo com as funções esperadas do corpo associadas à resistência, força, coordenação, flexibilidade e agilidade. Além disso, os testes de stress também verificam a acomodação do corpo a um estímulo sustentado e poderoso utilizado na análise da aptidão física.

Os níveis de aptidão física são influenciados pelo exercício sistemático e regular. As actividades moderadas mantêm a pessoa a um certo nível suficiente para lidar com o stress comum. A melhoria dos níveis de aptidão física requer exercícios mais intensivos que promovam mudanças e desafiem os sistemas fisiológicos.

Aqui estão sete dicas de fitness que o podem ajudar a melhorar a sua qualidade de vida:

## **1. Exercício diário.**

Todos os dias, realize alguns movimentos que podem elevar o seu ritmo cardíaco. Pode ser tão simples como caminhar até ao mercado próximo para fazer compras. Fazer tarefas domésticas como lavar roupa, cortar relva e outras tarefas pode ajudar a aumentar o seu ritmo cardíaco.

## **2. Coma mais legumes.**

Os legumes e frutas vão mantê-lo energizado e saudável. Os legumes no seu estado natural contêm muitas fibras e nutrientes. As frutas e vegetais orgânicos devem ser preferidos, se possível, uma vez que estão livres de qualquer contaminação química.

## **3. Comboio de peso.**

Os músculos enfraquecem à medida que se envelhece. Fazer treino de resistência para criar hipertrofia, vai ajudá-lo a parecer mais jovem e a acrescentar mais qualidade à sua vida.

## **4. Comboio de circuito.**

O movimento contínuo de um treino para outro é uma forma de musculação. Seguir esta prática pode melhorar o seu ritmo cardíaco durante todo o treino, duplicando a sua sessão de cardio.

## **5. Treinar funcionalmente.**

Incorporar alguns movimentos no seu exercício diário que beneficiam ou imitam os seus movimentos praticados no mundo real. O desporto é bom para o treino funcional porque o corpo é obrigado a mover-se de uma forma eficiente. O treino funcional pode manter o seu corpo equilibrado, tornando-o mais resistente a doenças e lesões.

## **6. Esticando o seu corpo à medida que se aquece.**

A contracção muscular é conseguida através de treino de resistência, tornando-a mais apertada e mais pequena. Semelhante a todos os tipos de cardio, o treino de resistência simples também é óptimo. O aquecimento do corpo através do alongamento é útil após os exercícios.

## **7. Hidrato.**

O corpo humano é feito de cerca de 60% de água. Mais frequentemente fica sub-hidratado devido a algumas bebidas comuns, como café, refrigerantes, álcool, e chá, causando desidratação. Beba água tanto quanto possível e siga os oito copos de água necessários por dia.

Estas são estratégias simples para manter o seu corpo em forma. Mas mais pessoas não o conseguiram porque dizem a si próprias que não podem fazer qualquer exercício devido à sua família e ao seu trabalho. Nunca se esqueça que pode deixar de trabalhar se adoecer. Da mesma forma, se estiveres morto, nunca poderás estar com a tua família. Portanto, é sua decisão colocar o exercício em primeiro lugar nas suas prioridades. Afinal de contas, as pessoas que dependem de si são mais importantes.

## **Não é um Sonho Impossível: Formas de Alcançar Saúde e Boa Forma**

Não é vital inscrever-se em ginásios locais ou construir um ginásio em casa para melhorar a forma física e a saúde. Se fizer uma pesquisa domiciliar, poderá encontrar artigos úteis que podem ser utilizados para exercícios corporais. Geralmente, pode ajudá-lo a desenvolver o condicionamento cardiovascular, bem como a desenvolver a sua resistência muscular e força, sem pagar taxas de inscrição dispendiosas em ginásios e comprar equipamento de exercícios. As instruções são muito simples e fáceis de seguir.

1. Escolha um exercício aeróbico de que goste e pode ser feito ao ar livre como caminhada, caminhada, corrida, futebol, ténis, ou patinagem em linha. O condicionamento cardiovascular ou exercícios aeróbicos podem ajudá-lo a atingir um treino corporal total.

2. Alugue ou compre vídeos de exercício. Pode seleccionar entre vários tipos de vídeos. Por exemplo, utilizando um vídeo de kickboxing para a aeróbica passo-a-passo. Isto é menos dispendioso em comparação com a compra de máquinas de exercício físico e a ida a um ginásio.

3. Outro método é o corte da relva utilizando um cortador de relva não eléctrico de empurrar. Também se pode aspirar os tapetes. Se houver neve nos seus percursos, então escave-a. Carregar o seu cesto de roupa suja ou sacos de compras também é bom. Estas simples tarefas domésticas podem dar-lhe alguma quantidade de exercícios.

4. Ligue a sua rádio, ouça a sua música de dança preferida (salão de baile, hip hop, e mais) e o groove. Esta é uma das melhores formas de trabalhar o seu corpo e aliviar o seu stress.

5. Organize qualquer actividade de jogo com os seus amigos. Pode incluir kickball, futebol, basquetebol, futebol, e muito mais. Outras actividades que promovem exercícios musculares através de movimentos corporais são também uma boa opção.

6. Saltar à corda é uma forma muito barata de obter alguns exercícios cardiovasculares.

7. Visitas a parques locais. Por vezes, é possível encontrar trilhos de fitness montados que consistem em estações de exercício. Mais frequentemente, são fornecidas instruções de exercícios. Assim, nunca terá medo de fazer alguns treinos.

Antes de iniciar qualquer tipo de exercícios corporais, tenha estas coisas em mente.

1. Qualquer actividade deve ser iniciada de forma gradual. Isto é importante para o aquecimento do seu corpo para se adaptar a ele. Um corpo saudável e em forma não acontece num dia, seja paciente com o seu regime de aptidão física.

2. Na medida do possível, realize a sua actividade durante cerca de trinta minutos por dia todas as semanas.

3. Seleccione o equipamento e vestuário certos para o seu exercício. Deve também considerar as condições meteorológicas. Certifique-se de que ainda pode realizar o seu exercício dentro de casa.

4. Encorajar um amigo a fazer os exercícios consigo. Não só torna a sua rotina mais agradável, como também é mais provável que se agarre ao seu sistema.

5. Experimente o treino cruzado. Pode alterar o comprimento e o tipo dos seus exercícios aeróbicos para evitar aborrecimentos e lesões.

6. Consulte o seu médico ou prestador de cuidados de saúde antes de iniciar quaisquer formas de programas de exercício físico. Desta forma, poderá atingir totalmente os seus objectivos de fitness.

Estes caminhos são fáceis mas depende do seu entusiasmo em segui-los, basta pensar que não é um sonho impossível manter-se em forma e saudável.

## Saúde e Fitness

Ser activo torna uma pessoa saudável e forte. Não é apenas para pessoas que têm um problema de peso, mas para todos os que gostam de se manter em forma. Há muita coisa que uma pessoa pode fazer uma corrida ou uma caminhada todas as manhãs. Jogar basquetebol ou qualquer outro desporto com amigos é óptimo, mas se uma pessoa quiser ter músculos e

parecer magra, então pode inscrever-se e fazer exercício físico num ginásio.

O treino das pessoas por 3 razões: A primeira é que a pessoa tem excesso de peso e a única maneira de perder esses quilos extra será reduzir a ingestão calórica e ao mesmo tempo fazer exercício físico no ginásio. A segunda é que a pessoa está abaixo do peso e a única maneira de adicionar quilos extra é ter mais calorias através de uma dieta e um exercício físico. A terceira é apenas por diversão e para manter essa pessoa em forma.

O melhor plano de exercício deve ter exercícios cardiovasculares e de musculação. Isto ajuda a queimar calorias e a construir a relação músculo/gordura que irá aumentar o metabolismo e ganhar ou perder peso.

Tal como tomar qualquer medicamento, deve-se primeiro consultar o médico antes de se submeter a qualquer forma de exercício.

Aqui estão alguns benefícios do exercício:

1. É a forma mais fácil de manter e melhorar a saúde de uma variedade de doenças e morte prematura.
2. Estudos demonstraram que faz uma pessoa sentir-se mais feliz e aumenta a sua auto-estima e evita uma queda para a depressão ou ansiedade.
3. Um estilo de vida activo faz uma pessoa viver mais tempo do que uma pessoa que não o faz. Trabalhar para alguém que não o tenha feito antes deve ser feito gradualmente. A resistência não será construída num dia e fazê-lo repetidamente será certamente benéfico para a pessoa. É aconselhável fazer exercício regularmente com uma dieta razoável.

Uma pessoa pode consultar um dietista ou um profissional de saúde para ajudar realmente a planear um bom programa de dieta. Começa por avaliar o estilo de vida e a saúde do paciente antes de qualquer programa poder ser feito. Isto é exaustivamente discutido e recomendado à pessoa e consiste geralmente num plano alimentar e num programa de exercício físico que não requer a utilização de suplementos ou a compra de qualquer equipamento de aptidão física dispendioso.

Uma boa dieta deve ter alimentos de todos os grupos alimentares. Isto é composto por 2 coisas. A primeira são os hidratos de carbono. Os alimentos que uma pessoa consome devem ter vitaminas, minerais e fibras. Muito disto pode provir da aveia, arroz, batatas e cereais. O melhor ainda vem dos vegetais e frutas, uma vez que estes têm fitoquímicos, enzimas e micronutrientes que são essenciais para uma dieta saudável.

A segunda é a gordura que pode provir de fontes alimentares mono e polissaturadas, em vez de gorduras animais. Uma vez que a gordura contém mais do dobro do número de calorias nos alimentos, esta deve ser tomada em pequenas quantidades para ganhar ou perder peso.

Outra forma de permanecer saudável é desistir de alguns vícios. A maioria das pessoas fuma e bebe. Está provado que fumar causa cancro do pulmão e outras doenças, assim como complicações para as mulheres que dão nascimento. O consumo excessivo de álcool também tem mostrado fazer o mesmo. Para as pessoas que não fumam, é melhor ficar longe das pessoas que o fazem desde que estudos demonstraram que os não fumadores também estão em risco de desenvolver cancro devido à inalação secundária do fumo.

### **Como Alcançar uma Boa Vida e Fitness**

Boa vida e boa forma física são de alguma forma sinônimos, mas nem todas as pessoas concordarão com isso. Se estiver em boa forma, então é obrigado a ter uma boa vida em termos de ser saudável e não ser propenso a doenças. Se tiver uma boa vida, isso não significa necessariamente que já esteja em forma, porque as probabilidades são, você é uma das muitas pessoas que vivem um estilo de vida pouco saudável.

Definir o que significa boa vida para si. Para algumas pessoas pode significar ter todos os luxos da vida ou ter muito dinheiro. Outras pessoas podem pensar que uma boa vida é viver uma vida saudável. Se esta última é a sua definição de boa vida, independentemente de ter muito dinheiro

ou não, então escolhe a melhor. Se esta é a crença da sua vida, então também poderá estar fisicamente em forma.

Se tiver uma vida boa e saudável, terá a oportunidade de ganhar mais dinheiro porque raramente fica doente. Pode trabalhar durante longas horas se quiser, e pode comprar todas as coisas que quiser. Enquanto que, se não tiver saúde, ficará sempre doente e a maior parte das suas despesas serão para medicamentos e outros custos médicos.

Viver uma vida boa e saudável significará sempre que se gosta de actividades físicas. Os exercícios físicos são óptimas formas de se manter fisicamente em forma e saudável. Pode inscrever-se em clubes de saúde ou ginásios se quiser, se achar que essa é a forma de se manter no bom caminho. Algumas pessoas preferem fazer os seus exercícios em casa, e isso é bastante conveniente porque pode fazê-lo em qualquer altura, e em qualquer parte da casa.

O passo seguinte é avaliar agora o seu estilo de vida. Está actualmente envolvido em exercícios físicos? Tem vícios? Fica frequentemente doente? Faça a si próprio todas as perguntas importantes para determinar o estado da sua saúde no momento actual. Se pensa que não está a ter uma boa vida saudável, então não acha que está na altura de mudar os seus hábitos pouco saudáveis?

Como irá decorrer o processo? Bem, pode parecer fácil dizer que pode começar sempre que quiser. Isto pode acontecer especialmente se estiver realmente determinado a ir para uma vida boa e em forma. Comece a mudar os seus modos pouco saudáveis gradualmente, porque é bastante impossível mudar da noite para o dia. Pouco a pouco, irá notar as mudanças que estão a ocorrer, e irá agradecer-se a si próprio por isso.

Se tiver dificuldade em mudar os seus hábitos alimentares, pode procurar a ajuda de um nutricionista para que lhe seja fornecida uma amostra de menus saudáveis que pode comer e preparar todos os dias.

Os exercícios de aptidão física são fáceis de fazer como caminhar, correr, saltar, empurrar, subir degraus, fazer alongamentos, e muitos outros exercícios. Estes são também excelentes exercícios cardiovasculares; fazendo-os da forma correcta, pode queimar muitas gorduras indesejadas

### **Definir os seus objectivos em matéria de saúde, aptidão física e dieta**

Começar em qualquer projecto é difícil. Quase todos os indivíduos são assim; é sempre difícil começar com uma determinada actividade. Já alguma vez se perguntou porque é que é sempre assim quando se começa?

Embora possa ser difícil para certos indivíduos, para alguns é realmente fácil começar algo novo, mas o problema é que não conseguem terminá-lo. É um facto bem conhecido que muitos indivíduos são capazes de iniciar uma certa actividade, mas à medida que a vão levando a cabo, encontram-se frequentemente a seguir um rumo diferente. Alguns dizem que é uma natureza básica dos humanos e que muitas vezes adiam o que podem fazer hoje para amanhã. O facto é que isto também se aplica à saúde, à condição física e à dieta.

Se por natureza os seres humanos são assim, então prove-lhes que estão errados. Comece a perseguir os seus sonhos de alcançar um estado saudável e em forma. Tem de fazer o seu melhor para prosseguir qualquer actividade que tenha iniciado e certificar-se de que se mantém no bom caminho. Quando se trata da sua saúde, aptidão física e regime alimentar, não deve contentar-se com nada menos do que isso.

A melhor maneira é estabelecer os objectivos pretendidos. Esteja certo de que os seus objectivos são realizáveis, alcançáveis e realistas. Não vá por objectivos irrealistas porque não chegará a lado nenhum e está demasiado fora de alcance. Identifique as suas necessidades de saúde, aptidão física e dieta, e depois de o fazer, estabeleça os seus objectivos de imediato. Tente fazer objectivos apenas para si próprio, especialmente se estiver apenas a começar com

este tipo de actividade.

Algumas pessoas querem ficar na melhor forma, mas para ter sucesso, é preciso ter o impulso certo. Obtenha a motivação de que necessita. Diga à sua família e amigos que está finalmente a começar a viver uma vida saudável e em forma, e isso inclui ter uma dieta saudável. Se descobrirem que estás a fazer um trabalho realmente difícil, então farão sempre questão de te encorajar e aumentar o teu nível de energia.

Quando se diz dieta, isso não significa necessariamente que se tenha de saltar refeições ou comer muito pouco. Ao escolher os produtos alimentares saudáveis e comê-los em quantidades moderadas, já se tem uma dieta saudável. Se for obeso, é mais propenso a certos problemas de saúde que podem dar-lhe muitas dores de cabeça a longo prazo; mas isso não o deixa com a opção de ficar demasiado magro.

Também é obrigado a sofrer de certas doenças de saúde. O segredo é manter-se em forma, tudo saudável e em forma.

Parece que a saúde, a aptidão física e a dieta estão todas interligadas. Se um dos três estiver ausente, não conseguirá atingir o seu objectivo. Exercícios de boa forma física e uma dieta saudável são duas coisas importantes que deve considerar.

Se não tem ideia do que são exercícios de fitness, então faça uma pequena pesquisa na biblioteca ou na Internet. Pode obter uma lista dos exercícios de fitness que melhor se adequam a si, e como executá-los correctamente. Outra coisa, pode obter cópias de receitas saudáveis caso não esteja habituado a comer uma dieta saudável.

### **Um olhar sobre a Dieta para a Boa Forma**

Muitas pessoas estão hoje em dia muito conscientes sobre a sua própria saúde e aptidão física. Além disso, estas pessoas, e muitas outras, estão agora a ter esse desejo de esculpir os seus corpos para conseguir esse aspecto de capa de revista. Como resultado, os ginásios, spas de saúde e outros centros de fitness multiplicaram-se por todo o lado para satisfazer as necessidades dos adeptos do fitness e dos aficionados.

Mesmo na televisão, máquinas de exercício, produtos de perda de peso, e outros artigos, para melhorar a condição física, ganharam mais ou menos controlo sobre as ondas hertzianas e entraram em casa.

O exercício não é a única forma de construir aquele corpo bonito. Implica também uma certa responsabilidade sobre os alimentos que se opta por comer. Ser saudável e em forma requer que se observe a aptidão alimentar.

A aptidão alimentar é tão essencial como o próprio exercício. A dieta para a aptidão física fornece a nutrição essencial de que se necessita para restaurar músculos desgastados e para um crescimento saudável. A aptidão alimentar nunca deve ser considerada como um dado adquirido. Com a popularidade de manter a forma física, muitos pontos de vista, métodos, programas e estratégias alimentares diferentes têm sido formulados por muitos profissionais. Entre estes encontram-se dietas com elevado teor de carboneto e dietas com elevado teor de gordura. Qual delas é mais eficaz e qual a que se deve escolher seguir?

A primeira coisa a saber seriam as diferenças fundamentais entre estas duas abordagens alimentares. Como o nome indica, as dietas de alto teor de carbono concentram-se na ingestão de alimentos ricos em carboidratos, enquanto as dietas de alto teor de gordura endossam alimentos ricos em gordura. As dietas com elevado teor de carboidratos são utilizadas para o glicogénio armazenado no fígado e nos músculos. O glicogénio é um complexo glicémico que fornece grandes quantidades de energia pronta a ser utilizada em exercícios aeróbicos.

As gorduras, por outro lado, são bem conhecidas por serem a mais rica fonte de calorias. Na realidade, contém

2,5 vezes mais calorias do que os hidratos de carbono e as proteínas. Estudos também mostram que o corpo leva 24 calorias para metabolizar os hidratos de carbono, enquanto que só são necessárias 3 para queimar gordura. Uma pessoa pode seguir uma dieta de alto teor de carboidratos e baixo teor de gordura ou o contrário. Não é absolutamente recomendável seguir ambas ao mesmo tempo; a menos, claro, se quiser ganhar gordura corporal.

Mas então a aptidão alimentar não se resume à perda de gordura, também se deve considerar a

sua dieta de modo a manter a gordura afastada. A investigação mostra que a perda de peso sustentável só pode ser alcançada numa dieta que se adeque às preferências alimentares individuais, ao estilo de vida, ao perfil médico e aos sinais de saciedade.

Programas de dieta em todo o lado podem ajudá-lo a livrar-se do excesso de quilos, mas apenas uma dieta pode ajudá-lo a manter-se sexy e é a que mais o satisfaz. Outros aspectos importantes de ter uma dieta em forma são a moderação, o equilíbrio e a variação. Deve-se ter cuidado para não deixar de fora nutrientes importantes e

outras substâncias necessárias para o funcionamento saudável do corpo. As organizações de saúde são claras quanto às quantidades de nutrientes que um indivíduo deve ter no corpo.

Carboidratos altos com pouca gordura, carboidratos altos com pouca gordura; a questão não é qual o programa de dieta que funcionará, mas qual o que funcionará para si. A luta por um corpo sexy e saudável não tem de sobrecarregar um indivíduo; a aptidão para a dieta não tem de significar a aderência ao mesmo tipo de alimento para toda a vida. Pode até tentar-se ser aventureiro e experimentar novos alimentos por aí. Quem sabe? Pode-se até descobrir espinafres interessantes.

### **Dicas associadas à dieta e aptidão física para manter o seu corpo Saudável**

Uma das coisas mais complicadas a fazer é começar com um projecto valioso, como a obtenção de um corpo saudável. Esta é frequentemente a natureza básica dos seres humanos. Há sempre uma tendência para pôr de lado coisas importantes hoje em dia e, em vez disso, preferir fazê-lo num outro dia. Para ser bem sucedido em tal empreendimento, é necessário estabelecer objectivos mais realistas. É fácil de seguir para além de minimizar a sua pressão. Por exemplo, perder quarenta libras e manter o mais realista possível para se poder tornar um objectivo alcançável. Mas nunca tema porque existem várias dicas que podem integrar a sua mente, corpo, e espírito para se manter no caminho certo.

1. Seguir uma nutrição e dieta saudáveis. Especialistas em cuidados de saúde aconselham as pessoas a fornecer ao seu corpo combustível de qualidade para funcionar correctamente. Comam alimentos que sejam saudáveis, ricos em nutrientes importantes e isentos de químicos. Tomar também suplementos vitamínicos e herbais para apoiar a boa saúde.
2. Descansar o suficiente. Se possível, obtenha a quantidade certa de sono sem interrupções para engatar os seus padrões REM (movimento rápido dos olhos). Esta é a forma como o seu sistema nervoso cura e reabastece o seu corpo. Se se sentir excessivamente lento, então descanse, sente-se, ou faça uma curta sesta. Deve comunicar a lentidão e os problemas crónicos de sono ao seu médico. Não pode fazer os seus exercícios correctamente se se encontrar nesta situação.
3. Mantenha a sua concentração no presente. Evite sentimentos de preocupação ou arrependimento porque falhou os seus objectivos de fitness no passado, pode stressar o seu corpo. Em vez disso, aprecie os dons que lhe são oferecidos neste momento. Continue o que começou e mantenha-se fiel a ele desta vez.
4. Faça o seu exercício. O seu corpo deve permanecer em movimento e acção. Queimar o seu excesso de gordura e calorias. A estimulação mental e o exercício podem ser incorporados para lhe manter a mente afiada e sã. Desafie a sua mente a crescer, expandir-se, aprender, explorar, decifrar, e experimentar. Pode também fazer meditações. Pode reduzir o seu stress e ritmo cardíaco, mantê-lo no presente, e maximizar os seus sentimentos de alegria, serenidade, fé espiritual, e paz para se manter em forma.
5. Mantenha-se rodeado por um bom sistema de apoio como a sua família e amigos. Atingir os seus objectivos de dieta e fitness será mais fácil se houver pessoas que se preocupam, amam, apreciam e o apoiam.
6. Rir frequentemente. Alguns estudos revelaram que o riso é significativo para manter as pessoas saudáveis e para curar um corpo doente.
7. Os seus pensamentos devem permanecer sempre positivos para olhar e sentir-se óptimos. Monitorize de perto os seus pensamentos para garantir que apenas coisas positivas são armazenadas ali. Inverta os pensamentos negativos em pensamentos positivos.

8. Aprenda a lidar com as suas emoções. Emoções esfoliadas podem afectar a sua vida. Também provoca falta de apetite. A sua energia emocional também deve permanecer positiva. Não pode alcançar os melhores resultados de aptidão física, assim como manter a sua dieta.