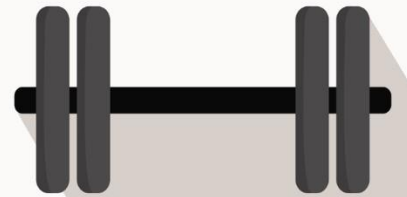


FITNESS *Elements* 101



A COMPREHENSIVE GUIDE ALL ABOUT FITNESS

Declaração de exoneração de responsabilidade

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este e-book tão completo e preciso quanto possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro electrónico fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este ebook deve ser utilizado como guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste e-book seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro electrónico.

Tabela de conteúdos

Introdutório.....	4
Capítulo 1: Como conseguir "Qualquer Hora Aptidão.....	6
Capítulo 2: Exercício e Aptidão Física ao Ar Livre.....	8
Capítulo 3: Atingir o Potencial Completo do Seu Corpo	10
Capítulo 4: Como Alcançar uma Boa Vida e Boa Forma	12
Capítulo 5: Tornar a Fitness Divertida com Ideias de Exercício	14
Capítulo 6: Selecção do treinador de aptidão física certo para si	16
Capítulo 7: Os diferentes equipamentos de aptidão física para o corpo perfeito.....	18
Capítulo 8: Dicas para uma dieta e aptidão para manter o seu corpo saudável	20
Capítulo 9: Aptidão física: Definitivamente não é uma perda de tempo	22

Introdutório

Não importa a que faixa etária pertença, a idade adolescente ou os 20 ou 30 anos, é um dever amar e cuidar do seu corpo.

Para obter e manter um corpo saudável, deve ligar-se a uma rotina com horários regulares de exercício físico. Se o seu corpo tem a capacidade de fazer tudo e também gosta de fazer actividades de lazer, então está fisicamente apto. Além disso, para um corpo em forma, é fácil enfrentar o stress e fazer algum trabalho, mesmo em tempos adversos.

A aptidão física tem tudo a ver com a saúde de Deus do coração, músculos, pulmões e todas as partes do corpo. A aptidão física do corpo baseia-se nas restrições que são impostas ao corpo fisicamente e no que todos são capazes de fazer num determinado estilo de vida, como o que se come e quais são os seus hábitos.

Eis um pouco de história sobre os componentes utilizados na aptidão física. Com um corpo em forma pode sobreviver mais tempo, uma vez que o corpo tem mais capacidade para manter e manter os níveis necessários de oxigénio e todos os nutrientes essenciais para o perfeito funcionamento do corpo.

Se o corpo for flexível, pode-se fazer muitas actividades variadas e mover o corpo em vários estilos e também mover as articulações. A resistência pode ser aumentada com exercícios como jogging, natação e corrida, enquanto que se se fizer as flexões e levantar pesos, os músculos podem ser tornados mais fortes.

O treino deve ser planeado de forma a que todos estes componentes sejam incluídos. Uma das coisas mais essenciais para cada exercício físico é começar com exercícios de aquecimento. Quando o corpo é aquecido, ele coloca efectivamente os músculos em tal condição que podem suportar o stress de exercícios rigorosos. E após os exercícios, alguns exercícios devem ser tais que tornem o corpo novamente fresco. Nunca se deve fazer demasiados exercícios.

É bom ir passear diariamente. Mas se fizer as flexões regularmente, pode ter efeitos adversos no corpo. O horário das actividades físicas deve ser planeado de forma a que o corpo fique preparado para todos os tipos de

actividades. O corpo deve ser competente para fazer exercícios simples, bem como rigorosos. Os exercícios devem ser cardiovasculares, bem como baseados na força.

Para começar, pode-se planejar um horário onde se pode fazer exercícios duas ou três vezes por semana.

À medida que o tempo passa, pode-se aumentar a duração e a frequência. Juntamente com os exercícios, também se deve cuidar da dieta que se faz. Para aqueles que se exercitam para se livrarem do excesso de peso, é preciso fazer uma dieta que tenha menos calorias e uma que dê mais força ao corpo. Numa média de 240 a 400 calorias são queimadas quando se faz ciclismo e 740 a 800 calorias são queimadas em jogging.

Deve-se evitar tomar o excesso de sais e doces nos alimentos. O álcool, a cafeína e a nicotina devem ser rigorosamente mantidos afastados. Beber muita água e tentar não ingerir demasiadas gorduras saturadas na sua dieta.

Capítulo 1: Como Alcançar "A Qualquer Hora Fitness"

Actualmente, todos correm a grande velocidade, o que exige que se mantenha em forma. O que se entende exactamente por aptidão física?

É o calibre de um indivíduo ajustar-se às mudanças e lidar com as pressões juntamente com as condições que continuam a mudar. Todos aqueles que estão em forma, terão uma mente tranquila e um corpo saudável em todas as situações. A aptidão física inclui a aptidão mental e a aptidão corporal.

Por outro lado, podemos dizer que a aptidão física noutro nome dado à saúde. As pressões da vida actual só podem ser enfrentadas com sucesso por aqueles que têm uma boa saúde e, por outras palavras, para ter sucesso hoje em dia, é necessário manter-se em forma. Ambas as coisas estão relacionadas uma com a outra. Aqueles que estão em forma são tomados como vigorosos e o seu nível de vigor aumenta a cada momento.

A teoria da evolução também afirma que aqueles que estão física e mentalmente aptos são os únicos que podem sobreviver e também deixar que os seus genes sejam passados adiante. Portanto, podemos dizer que a aptidão física é sinónimo de saúde; trata-se também de adaptação ao meio envolvente e ao ambiente em mudança. Para isso, é necessário que também se adapte ao horário regular de exercício físico, de modo a adaptar-se e suportar no ambiente em constante mudança.

Há muitas pessoas que não cuidam da aptidão física e não a consideram de grande importância. Isto é puro porque não conhecem os lucros da aptidão física. Há muitos prazeres que são dados pela vida a cada indivíduo, mas que só podem ser desfrutados se um estiver em forma.

É possível manter-se em forma a qualquer momento? Sim, se se olhar positivamente para todas as coisas na vida, então a vida pode ser desenvolvida para lhe dar um aspecto mais brilhante. Não se deve preocupar com a doença ou se se é obrigado a andar um pouco de uma milha ou a subir no lugar do elevador.

Deve ser tomada como uma ideia para se manter em forma se for forçado a

Atividade Física 101
fazer algum trabalho físico. Esta é uma base forte para a aptidão física. Isto torná-lo-ia livre e a sua mente também, pacífica. Juntamente com isto, o seu nível de confiança também subiria, pois assim estaria pronto para tomar qualquer coisa à medida que se aproximasse.

O treino de aptidão física não é mais do que fazer os músculos trabalharem de forma a que o seu corpo fique em forma. Por sua vez, obtém-se fitness no que respeita à aeróbica e músculos, o que aumenta a firmeza e elasticidade do corpo humano. Mas antes de assumir qualquer horário para o treino de aptidão física, deve verificar a sua própria capacidade física. Isto pode ser verificado com o seu médico.

Deve-se fazer exercício regularmente durante 30 a 40 minutos e os exercícios podem incluir corrida, natação, ciclismo ou dança, etc. Estes são todos diferentes tipos de aeróbica.

Para obter os melhores resultados, a atenção deve ser centrada na aptidão muscular. Se for adoptado um programa de treino adequado, pode levar a melhorar também a força dos músculos fracos. Juntamente com tudo isto, também é necessário fazer uma dieta equilibrada e adequada.

Capítulo 2: Exercício ao ar livre e Fitness

Com a mudança dos tempos, um e todos estão agora familiarizados com o que precisam para estar em forma.

Não importa se a actividade física deve ser realizada dentro ou fora de casa, todos aproveitam a oportunidade que os pode manter em forma física.

Juntamente com os exercícios de interior, os exercícios de exterior também se tornaram agora na moda. Com os exercícios é possível obter as seguintes vantagens.

1. Para se trabalhar no melhor e obter o máximo benefício, só é necessário um pouco de maquinaria. Para além disto, há alguns treinos que podem ser feitos sem qualquer maquinaria.
2. Não há necessidade de estar entre as pessoas que irritam e não há necessidade de estar na multidão.
3. Não há necessidade de sair a pé ou de conduzir por razões de aptidão física.
4. O ar fresco pode ser desfrutado ao máximo.
5. Não é necessário nenhum equipamento especial ou mesmo nenhum tipo de maquilhagem.
6. A vitamina D da luz solar pode ser tomada.
7. Não é necessário fazer exercício a uma hora fixa, exercitar-se como e quando se sente e no local que se gosta.

Há algumas razões que não podemos acrescentar na lista e que são também as razões para retomar a rotina dos exercícios ao ar livre. Há muitas outras coisas sobre as quais se pode ponderar. Depois de conhecer os benefícios dos exercícios ao ar livre, é agora necessário saber em que actividades se pode participar para os exercícios ao ar livre.

Aqui está uma lista de alguns dos melhores exercícios ao ar livre. Para

todos aqueles que querem fazer exercício com grande vigor e suar, estes podem ser os melhores.

1. Lunges - este é um exercício com o qual todos os músculos das pernas e da nádega seriam postos em movimento. Para isso, tem feito perfeitamente. Se o conseguir fazer na perfeição, então tente fazer alongamentos em pé, elevando, caminhando e levantando.

2. Pushups - um dos melhores exercícios para a parte superior do corpo são os push-ups. Actualmente, apenas um pequeno número de pessoas o faz como máquinas de prensagem são preferidas. É o melhor exercício para o qual nem sequer se precisa de uma ferramenta. O nível básico de flexões inclui punhos que são normais, próximos e largos. Os músculos do ombro, peito e tríceps podem ser despertados com estes três movimentos básicos. Se levantar as mãos, pode fazer os movimentos facilmente. Se quiser experimentar movimentos mais duros, levante os pés. Se já é um especialista, então tente fazer flexões ou bater palmas.

3. Agachamentos - para obter energia, experimente os agachamentos. Como as pessoas se tornaram preguiçosas e as instruções adequadas não lhe são dadas, perdeu a sua eficácia. Também se pode experimentar a postura de uma perna ou larga ou de cima ou de agachamento. Quando se o faz continuamente e as pernas se cansam, então o resultado é alcançado.

4. Degraus - este é um exercício cruel. O equipamento necessário é uma bancada. É preciso subir e descer. A cabeça tem de permanecer alta com as costas fortemente direitas. Isto também é bom para o calor.

Capítulo 3: Atingir o Potencial Completo do Seu Corpo

Todos aqueles que pensam em aptidão física pensam nos músculos que se dilatam e que este é tão forte como um super-homem. Esforçam-se muito para conseguir um corpo como o de um atleta.

Mas o facto é que a aptidão física significa que se deve ter a resistência a todas as actividades físicas e que o nível de resistência do corpo deve ser óptimo. E chega-se ao auge da aptidão física quando o corpo tem tudo o que é necessário a um nível que pode ser designado como o mais fino.

Há um conceito errado na mente de muitos de que a aptidão zenital é para aqueles que têm menos de 30 anos, mas não é verdade que os homens acima desta idade também possam estar em grande forma. A aptidão física que é a melhor é aquela que se consegue quando se tem um corpo atlético construído ou quando se tem o poder para todas as tarefas, em tudo quando os músculos podem trabalhar arduamente para si.

Deve-se fazer uma dieta equilibrada e completa para aumentar a força dos músculos. A melhor forma física é aquela que é capaz de manter a energia no corpo e tem o poder de realizar as tarefas essenciais.

Na sua dieta é necessário ingerir o número óptimo de calorias. Para aqueles que se exercitam para reduzir o peso, é estritamente recomendado que não ponham um fim total aos alimentos cheios de calorias. As calorias são essenciais, pois ajudam a realizar as tarefas normais. Tomar muita fibra.

Isto ajudaria a melhorar a digestão e o movimento do intestino. Pode-se sentir-se cheio com a dieta que inclui pão de trigo, frutas e vegetais, que são carregados com fibras. Isto ajudaria a controlar a fome. Os legumes e frutas verdes são um must, pois possuem todas as vitaminas e minerais essenciais para o corpo. Isto também aumentaria a sua força e poder para combater as doenças. Tudo isto levá-lo-ia a obter a melhor forma física.

Tente também dar o seu melhor para ser activo. Um estilo de vida que o faça estar sempre sentado deve ser mantido afastado. Deve fazer exercício regularmente. Se o seu corpo faz parte de

uma rotina em que se faz muitos exercícios físicos, então a sua resistência seria mantida e os seus músculos também seriam fortes. aqueles que são serenos e pouco activos tendem a ficar flácidos na parte média do seu corpo. O seu corpo perde a resistência a lesões e várias doenças. A fim de manter a melhor forma física não é necessário muito.

Só é preciso um período activo de 10 minutos. Pode subir as escadas em vez de elevadores ou esticar o corpo ou mesmo caminhar sobre a passadeira durante 10 minutos. Nunca seja cruel para o seu corpo. Tire tempo para relaxar os músculos. Lembre-se de que muito de tudo é tão mau como muito pouco de nada é.

Dormir bem para curar e revitalizar os órgãos do corpo e a mente.

Capítulo 4: Como Alcançar uma Boa Vida e Fitness

Consegue descobrir se está a viver uma vida boa e saudável? Faz ao seu médico alguma pergunta relacionada com a saúde, quando consulta o seu médico?

Grande vida e aptidão física são de alguma forma semelhantes, mas nem todos os indivíduos concordam com ela. Se estiver fisicamente apto, então viverá definitivamente uma vida boa e saudável sem ficar doente. Caso já esteja a ter uma grande vida, então isso não significa inevitavelmente que esteja em forma.

Então, quais são as formas de saber se está fisicamente apto ou não e como está a viver saudavelmente?

Em primeiro lugar, esclareça-se sobre o que significa vida saudável? Para poucos indivíduos, significa ter toda a sumptuosidade na vida. Poucos outros pensam que uma grande vida é uma vida saudável. Se pensa que esta última definição é a sua definição de grande vida, não importa se é rico ou não, então é altura de escolher uma vida melhor para si. Caso acredite nisto, então também deve estar fisicamente apto.

Poderá ganhar mais dólares se se mantiver saudável. Isto porque raramente adoecerá, uma vez que se manterá saudável e com uma boa vida. Se escolher, poderá trabalhar mais horas e comprar tudo o que quiser. E se não estiver saudável, então ficará sempre doente e a maior parte do seu dinheiro, que ganhou muito, irá gastar com os seus medicamentos.

Se gosta de actividades físicas e faz exercício regularmente, asseguro-lhe que se vai manter saudável e feliz. Para permanecer fisicamente em forma e saudável, o exercício físico é uma ótima forma. Se então se inscrever num ginásio ou num clube que pensa que o vai ajudar a manter-se em forma.

Poucos indivíduos acreditam em fazer exercício nas suas casas. Isto é muito cómodo porque pode fazê-lo em qualquer altura e em qualquer lugar da sua casa.

A seguir deve avaliar a sua forma de viver a vida. Actualmente está a fazer algum treino de fitness? Pergunte a si mesmo se costuma ficar doente? Estes são poucos

perguntas necessárias que se devem fazer para encontrar o estado de saúde. No caso de não estar a passar uma vida feliz e saudável, então deve começar a fazer exercício porque ainda não é tarde e deve tentar manter-se longe de um estilo de vida pouco saudável.

Está a pensar que como irá iniciar o processo para começar a viver de forma saudável? Parece realmente fácil que possa começar a trabalhar em qualquer altura. Para isso, ser-lhe-á pedido que mude primeiro o seu estilo de vida pouco saudável. Isto porque é quase impossível fazer as coisas bem de um dia para o outro.

Passo a passo irá sentir as mudanças em si. Começará a pensar positivo e começará gradualmente a dar o seu estilo de vida pouco saudável. Portanto, é melhor tarde do que nunca. Pense nisso e comece o seu treino de fitness mais cedo.

Capítulo 5: Tornar a Fitness Divertida com Ideias de Exercício

Muitas vezes, ouviu-se um grande "NÃO" de alguém com quem se deseja treinar. Isto é porque o exercício sozinho é bastante aborrecido.

Também é possível que se divirta enquanto faz exercício no ginásio. O facto de ter tendência para se divertir por aí é porque se torna aborrecido continuar com o mesmo horário de treino durante um longo período de tempo.

No entanto, é de notar que o descuido no período de treino pode prejudicar a sua saúde, uma vez que muitas das doenças cardíacas e da obesidade estão a aumentar. Será bom se mantiver o seu corpo saudável e viver uma vida mais feliz.

Por manter uma boa saúde, só você será responsável por agora e para sempre. Esta é a razão pela qual necessita de treino físico para manter o seu corpo em boas condições de saúde. Se não conseguir manter a sua saúde em situação de trabalho, pode resultar em doenças que podem tornar a sua vida miserável e infeliz.

Se tiver excesso de peso e não tiver doenças como doenças cardíacas ou diabetes, deve começar a fazer exercício antes que seja demasiado tarde. Desta forma, manter-se-á em forma e terá um corpo de aspecto atraente que pode ser exibido nas praias.

Apesar disto, se as rotinas habituais de treino de fitness forem muito aborrecidas, então pode experimentar vários treinos que tornarão o seu horário regular de treino mais divertido. Há actividades de entretenimento que pode desfrutar. Ao mesmo tempo, a diversão dar-lhe-á uma experiência de treino de fitness de boa qualidade.

Antes de mais, muitos indivíduos ou talvez acreditem que o exercício físico só pode ser feito no ginásio.

Sugiro que seja criativo e pense fora da caixa. Desportos activos como golfe, natação, futebol, ténis e basquetebol são todos desportos divertidos.

Estes desportos podem proporcionar-lhe uma experiência de treino físico de boa qualidade. Por exemplo, pode encontrar muitos campos de ténis e clubes onde pode aprender a jogá-los. Se

quer que também pode incluir membros da sua família para torná-la mais divertida. Desta forma pode promover a boa forma e divertir-se por completo.

Caso não seja um tipo de desporto e pense que o desporto não pode ser divertido, então pode pensar em dançar. A dança é mais uma forma de o manter em forma e de se manter entretido. Pode inscrever-se num instituto de dança.

Poucos indivíduos pensam que a dança é simples, mas deixem-me dizer-vos seriamente que não é. Vai achar difícil quando o tentar fazer. Requer que salte, caminhe e corra na pista de dança. Diferentes movimentos de dança ajudam-no a manter-se em forma, mantendo a diversão agarrada ao horário.

A dança é uma ótima alternativa para os horários de treino aborrecidos. Será significativa se se inscrever nas aulas de desporto ou de dança, se quiser algum entretenimento enquanto se mantém em forma.

Capítulo 6: Selecção do formador adequado Fitness Trainer for You

Hoje em dia a maioria das pessoas está cada vez mais preocupada com a sua saúde física e porque é que ninguém o fará?

Como há cada vez mais casos de obesidade, diabetes e doenças relacionadas com o coração, é necessário que comece a concentrar-se no seu corpo. Isto deve ser mantido no meio de que para o seu corpo só você é responsável, e não qualquer outra pessoa. Se desejar viver uma vida mais feliz e mais satisfatória, então terá de cuidar do seu corpo.

A tecnologia está sempre a aumentar e também é beneficiária, mas tem muitas desvantagens que não podem ser negligenciadas. A vida tornou-se mais simples com o advento e o emprego de máquinas e computadores no trabalho. Isto tornou tão fácil que as pessoas passaram a ter um estilo de vida preguiçoso tal que nem sequer conseguem cuidar do seu corpo. Trabalhar arduamente num único local em frente de um ar condicionado não é uma boa ideia nem é saudável.

Mas sim, os seus dedos fazem exercício enquanto trabalha no computador! Mas será isso suficiente? Escrever e dactilografar documentos durante todo o dia não é um bom exercício. Um bom exercício significa que tem de fazer exercício com todo o seu corpo, incluindo cada parte.

Actualmente, existem centenas e milhares de centros de fitness e ginásios que estão facilmente disponíveis. No entanto, passar pelos mesmos horários aborrecidos de exercício físico pode revelar-se frustrante e tenso a maior parte do tempo. Para além de fazer todos os exercícios repetidamente todos os dias e ficar aborrecido, por vezes também se apercebe do facto de que fazer exercício físico não apresenta resultados rápidos.

Eu sei que isto pode ser realmente frustrante e a maioria dos indivíduos apenas desistirá do horário de treino em que entraram.

No entanto, é necessário que pense bem em seleccionar o treinador de fitness correcto para o seu treino corporal, de modo a atingir os seus objectivos e também a manter-se motivado durante o seu horário de

exercício.

Abaixo estão alguns pontos que deve encontrar num bom instrutor de fitness.

- Antes de mais, o que se deve procurar num instrutor de aptidão física é uma certificação de licença que demonstre que é um instrutor de aptidão física profissional.

Muitos centros de fitness hoje em dia certificam os seus instrutores de fitness para que os seus clientes tenham a certeza de que o seu trabalho será feito e que saberão como cuidar do seu corpo.

- A próxima coisa que precisa de procurar num instrutor de fitness é que, se eles forem realmente qualificados para executar um primeiro socorro em caso de lesão. Tem de perceber o facto de que as lesões resultantes do exercício físico são muito prováveis. É necessário que procure um instrutor de fitness que consiga lidar muito bem com lesões corporais.
- Escolher um instrutor de fitness que tenha experiência suficiente porque a experiência é também um factor importante. O formador certo para si é aquele que trabalhou com diferentes pessoas que deram um feedback positivo.

Capítulo 7: Os Diferentes Equipamento de Fitness para o Corpo Perfeito

Há muitas razões pelas quais se quer ter um corpo com um aspecto deslumbrante.

Uma das razões é atrair os machos ou as fêmeas, conforme o caso, e outros querem-no pelas razões relacionadas com a saúde, e há alguns que apenas fazem exercício enquanto desfrutam desta actividade.

Vários métodos são adoptados por diferentes pessoas para obter uma figura bem parecida. É preciso escolher a opção certa, uma vez que nem todas são seguras para a saúde. Actualmente, existem muitos métodos que são adoptados para a redução de peso por aqueles que são demasiado preguiçosos para exercerem sequer um pouco.

Estes métodos têm efeitos adversos sobre o corpo. Alguns também vão para a cirurgia de lipoaspiração. Mas o facto é que este é um método que tem resultados apenas por um curto período de tempo. Deve-se fazer exercício para manter o peso perdido e manter a gordura longe de se acumular novamente no corpo.

É um facto comprovado que os músculos são os que levam à queima de gordura. Para queimar a gordura acumulada, é necessário fazer exercício e tonificar os músculos.

O nosso corpo necessita regularmente de nutrientes em quantidade fixa. Aqueles que seguem os planos rigorosos de dieta ou não comem para manter a gordura afastada privam realmente o corpo destes nutrientes essenciais e, em última análise, tornam o corpo nocivo. A melhor dieta é aquela que fornece todos os nutrientes na quantidade óptima necessária e é necessário fazer exercício físico regularmente para manter o corpo em forma.

O problema comum do tempo presente é que como o estilo de vida é altamente agitado, a maioria das pessoas não tem tempo para cuidar do corpo. Também não têm tempo para ir ao ginásio. Neste caso, a melhor solução é obter alguns equipamentos de fitness em casa.

Pode-se escolher entre os vários equipamentos de fitness doméstico que estão disponíveis no mercado. Mas como o mercado está inundado de tais equipamentos de fitness doméstico, é preciso decidir cuidadosamente qual o equipamento de que precisariam para obter os melhores resultados.

A solução para este problema é que se tem de compreender em que é que todo o equipamento está disponível. Não correr atrás das marcas. O mais importante é o equipamento para exercício cardiovascular. Este é o mais importante. Para isso, é preciso comprar passadeiras, ténis elípticos e ténis transversais.

Os equipamentos que aumentam a força do corpo e desenvolvem os músculos devem ser adquiridos uma vez que ajudam a tonificar músculos específicos. Para tal, podem ser comprados equipamentos de musculação.

Ao comprar os equipamentos para exercício cardiovascular e treino de levantamento de peso pretende-se aqueles que têm uma vida longa. E para isso escolher uma marca e ler as opiniões dos utilizadores e depois seleccionar em conformidade.

É preciso conhecer o equipamento e as utilizações juntamente com os resultados que dele podem ser derivados. Isto é o mais importante quando se compra qualquer equipamento de fitness.

Capítulo 8: Dicas para Dieta e Boa Forma para manter o seu corpo saudável

Um dos projectos mais valiosos na vida de qualquer pessoa é aquele que dá um corpo saudável. Isto é natural para todo o ser humano pensar desta forma.

Na sua maioria, temos o hábito de colocar as coisas importantes a serem feitas mais tarde e é isto que acontece com tais projectos.

Se deseja iniciar um projecto, então precisa de estabelecer objectivos que sejam práticos e sensatos. Tais objectivos seriam fáceis de alcançar, uma vez que não haveria muita pressão sobre si. Digamos, que perder 4 libras não seria uma meta que não possa ser atingida, é uma abordagem realista.

Este é um objectivo que qualquer pessoa pode alcançar sem muita pressão. E a regra não está a ser assustada com os objectivos, pois há muita ideia que pode assimilar a mente juntamente com o corpo e coragem para se manter firme na decisão.

1. Em primeiro lugar, seguir uma dieta saudável e cheia de nutrição. A nutrição funciona como combustível para o corpo, o que faz com que o corpo continue a trabalhar, tal é recomendado pelos especialistas em cuidados de saúde. Comer os alimentos certos com nutrientes óptimos e um que seja fresco é uma obrigação. Para além disso, tomar suplementos de vitaminas e ervas aromáticas.

2. Descanse tanto quanto o seu corpo precisar. Para os movimentos rápidos dos olhos, é obrigatório obter a quantidade certa de sono e um sono sem interrupções. O corpo é reabastecido e se houver necessidade de cura, esta também é feita através do funcionamento do sistema nervoso.

Se tiver uma sensação letárgica, significa que precisa de descanso. Pode tirar uma soneca ou sentar-se para descansar um pouco. Se tiver distúrbios do sono, deve consultar um médico. Os exercícios não podem ser feitos se não tiver coragem e coração.

3. O foco tem de ser mantido nos objectivos que estabeleceu agora e, se

houve falhas no passado, elas têm de ser esquecidas. Tais sentimentos causam problemas. Deve estar satisfeito com as coisas e oportunidades que tem agora. Basta continuar com aquilo para que estabeleceu o seu objectivo.

4. O corpo deve estar inquieto e continuar com o calendário de exercícios. O foco deve estar em queimar as calorias e empurrar o excesso de gordura para fora do corpo. A mente precisa de ser inspirada e os exercícios devem ser incluídos para manter a picar a mente. Manter a mente activa, desafiando-a a avançar com o aumento, treino, procura e interpretação das coisas.

A meditação também pode ser incluída. Isto ajuda a reduzir o stress e a não deixar o ritmo cardíaco subir. Isto, por sua vez, aumenta os sentimentos de calma, felicidade e manutenção da boa forma.

5. O apoio da família e dos amigos é uma obrigação. Com cuidado e amor e apreciação destas pessoas à sua volta torna-se fácil alcançar os objectivos de aptidão física.

6. Uma das melhores coisas que devem ser feitas é rir. Isto cura o corpo e mantém um saudável.

Todas as dicas acima mencionadas podem ajudar a melhorar a qualidade de saúde e de vida de cada indivíduo.

Capítulo 9: Aptidão física: Definitivamente Não uma perda de tempo

A condição em que uma pessoa está apta é o que se designa por aptidão física. Seria soberbo se todos nós cuidássemos da condição física desde o início da vida até ao fim.

Como tem sido dito nos livros sagrados, o corpo humano é como um templo e é preciso tomá-lo como um dever para o salvaguardar. Cuidar da mente e do corpo é um acto gracioso.

Deve-se fazer muitos esforços e também fazer muito trabalho para o manter. Embora exija uma intensa entrada de trabalho, mas o resultado é definitivamente satisfatório. É apenas um punhado de pessoas que recebem esta recompensa de vida saudável e alegre. Esta é apenas a virtude da assiduidade.

Uma das coisas importantes a acrescentar na rotina é o exercício físico. Juntamente com o fitness ne desenvolve também o potencial para combater as doenças. E o mais terrível - as doenças cardíacas também podem ser controladas.

O facto miserável é que as pessoas não se envolvem em tais actividades no tempo presente. Esta é a principal causa de várias doenças neste momento. Com o número crescente de hospitais de doentes tornou-se uma indústria que está a prosperar.

Não é que os pacientes tenham optado por ser assim.

As actividades de aptidão física que são sugeridas para os alunos da escola, dadas pelo Conselho do Presidente, conselho de aptidão física e saúde, não são seguidas. Se isto for feito, poderá haver uma mudança na razão, uma vez que esta abrange uma grande parte da população dos Estados Unidos.

Há uma tendência para que os jovens se apoderem da idade adulta e negligenciem a necessidade de aptidão física. Isto reduz o poder resistente contra as doenças e, em última análise, o número de pacientes aumentará.

O número de pessoas, que fazem exercício físico na sua rotina durante uma vida, é apenas de 58% de toda a população. E o facto interessante

é que esta rotina seja seguida no tempo livre. Por outro lado, aqueles que tomaram o programa de aptidão física como essencial na vida é apenas cerca de 26 por cento.

Isto é frequentemente, digamos apenas três vezes por semana. Este é o relatório do Instituto Nacional sobre o Envelhecimento.

É essencial comprometer-se com exercícios para toda a vida. No entanto, é um facto comprovado que muitas pessoas ignoram isto. A razão é que muitas pessoas pensam que não melhora muito o valor da vida que se está a levar.

Tem sido relatado que a maioria das mortes são causadas por problemas cardíacos e acidentes que ocorrem como resultado de lesões que não são intencionais ou doenças crónicas ou cancro. Estas são as razões mais comuns das mortes na actualidade.

É preciso pensar por um momento que toda a doença de que se falou acima pode ser evitada. E isto pode ser feito através da simples adição de exercícios na rotina. É preciso comprometer-se com esta rotina durante toda a vida. Mas sim, as mortes acidentais não devem ser incluídas nisto.