

# Fitness & Exercise

*The Most Comprehensive  
Work-Out Manual To  
Strengthen Your Body  
& Improve Your Health*



*The Essential Guide  
For Staying Fit &  
Healthy With Exercise*

## **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE / AVISO LEGAL**

A informação apresentada neste livro electrónico representa a opinião da editora a partir da data da publicação. A editora reserva-se o direito de alterar e actualizar as suas opiniões com base em novas condições.

*Esta informação não é apresentada por um médico e é apenas para fins educacionais e informativos. O conteúdo não pretende ser um substituto para aconselhamento médico profissional, diagnóstico, ou tratamento. Procure sempre o conselho do seu médico ou outro prestador de cuidados de saúde qualificado com quaisquer questões que possa ter relativamente a uma condição médica. Nunca ignore o conselho médico profissional ou demore a procurá-lo por causa de algo que tenha lido.*

*Uma vez que os suplementos naturais e/ou dietéticos não são aprovados pela FDA, devem ser acompanhados de uma declaração de exoneração de responsabilidade em duas partes no rótulo do produto: que a declaração não foi avaliada pela FDA e que o produto não se destina a "diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença".*

O Editor esforçou-se por ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro electrónico, 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 exemplos nestes materiais não devem ser interpretados

como uma promessa ou garantia de rendimentos. O potencial de ganhos depende inteiramente da pessoa que utiliza o nosso produto, ideias e técnicas. Os leitores são advertidos a responder com base no seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias individuais para agirem em conformidade.

Este livro electrónico 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 na área jurídica, empresarial, contabilística e financeira.

Este livro electrónico é escrito em Arial; por isso é sempre encorajado a imprimir este livro para uma leitura fácil.

## Tabela de Conteúdos

<b>ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE / AVISO LEGAL .....</b>	<b>2</b>
Introdução .....	6
Capítulo 1: Conhecer a Aptidão Física, Saúde e Exercício.....	8
Factos Importantes sobre o Exercício .....	10
Capítulo 2: Os requisitos básicos.....	14
Os requisitos do corpo .....	16
Tipos de corpos .....	17
Construir um Ginásio Doméstico .....	19
Libras Ardentes do Ginásio Doméstico .....	21
Capítulo 3: Fundamentos e Conselhos.....	24
Aconselhamento dos peritos .....	26
Mais Conselhos.....	28
Evitar Morrer Precoce .....	30
A Zona do Corpo .....	32
Work Out para as Senhoras.....	34
Capítulo 4: Tipos de Aeróbica .....	37
Boogie Aeróbica .....	39
Aeróbica Hi-Lo a fluir.....	40
Dança Aeróbica para Principiantes.....	41
Básico de treino cruzado de aeróbica.....	43
Capítulo 5: Força e Planos de Construção .....	46
Alongamentos .....	48
Esticar as Juntas .....	50
Fortalecimento e Movimento Corporal - Agrupamento de Músculos.....	52
Fortalecimento dos ossos.....	54
Exercício Flex .....	56
Plano Gordura Saudável .....	58
Músculo do edifício .....	60
Exercício físico e Ossos .....	62
Aptidão para os Músculos e Exercício para a Missa na Construção.....	64

Promoção Física .....	66
Músculos Isolantes .....	68
Baixa Resistência e Alta Repetição .....	70
Capítulo 6: Viver mais tempo e manter-se saudável enquanto se sente mais jovem .....	73
Fitness e Exercício inclui Nutrição .....	75
Ingredientes para uma saúde pobre Incluindo chá verde .....	77
História resumida .....	78
Dieta de Carboidratos .....	79
Colesterol Gordura .....	81
Manutenção da forma física e manutenção da saúde .....	83
Exercício Conjunto de Prevenção da Artrite .....	85
Capítulo 7: Promoção da saúde .....	88
Encontrar peso .....	90
O Papel dos Hormonas - Esteróides .....	91
Redução do stress .....	93
Sem substitutos .....	95
Superar a perda do sono .....	97
Conclusão .....	100

## Introdução

Saúde, fitness e exercício físico são tópicos que estão na boca de todos. Na maioria das vezes, as perguntas que as pessoas continuam a fazer com frequência são tais como:

- Qual é a mais recente moda da dieta?
- Será que funciona?
- Onde se pode ir para um treino?
- Existem treinos que garantem a perda de peso?

Mas mesmo que seja a moda hoje em dia, apenas alguns aderem realmente a um estilo de vida saudável. A maioria das pessoas continua a comer porcarias e a encher os seus pratos com gorduras e hidratos de carbono. A maioria ainda prefere sentar-se no sofá e ver televisão do que fazer exercício físico no ginásio ou fazer algum jogging. Os velhos hábitos, afinal de contas, morrem duramente. Mas começar um estilo de vida saudável não é realmente tão impossível como se pensa que é. De facto, com empenho e disciplina, pode realmente começar a percorrer o caminho da saúde e da boa forma física. Será difícil, mas imagine só as recompensas que receberá em troca.

As pessoas que vivem com saúde poderão desfrutar mais das suas vidas, não só em termos de atingir os 100 anos de idade, mas também em desfrutar de cada momento da sua vida porque está livre de doenças. Muitas vezes, as pessoas que comem bem são mais capazes de desempenhar as suas tarefas no escritório e são mais capazes de obter avanços nas suas carreiras. Estes tipos não tiram férias e, quando o fazem, usam-no para se divertirem e descontraírem e não para se recuperarem de uma doença má.

As pessoas que se alimentam de forma saudável e fazem exercício físico terão também grandes corpos e são mais atraentes fisicamente. Têm mais probabilidades de ter uma vida sexual melhor e envolvimento mais românticos, o que por sua vez as pode tornar mais satisfeitas com a vida. Estas coisas são situações encadeadas. Comecem com uma luz positiva e terminarão também com uma luz positiva.

Mas apesar dos inúmeros benefícios que se obtêm ao viver um estilo de vida saudável, porque é que as pessoas ainda se agarram aos seus velhos hábitos. Uma das razões é, evidentemente, a relutância. Afinal de contas, quem quereria deixar algo que gosta de fazer ou comer? A maior parte das pessoas não estará disposta a separar o que estão tão habituadas a fazer. Imagine dizer adeus a uma comida de conforto ou a um passatempo que o faça feliz, será que o fará?

Outra razão talvez seja a dificuldade. A maioria das pessoas tenta mudar os seus caminhos por várias razões, problemas de saúde, problemas de relacionamento, até mesmo financeiros, mas na maioria das vezes não vêem os seus planos concretizados. Tentarão durante uma semana e talvez continuem durante algumas semanas e depois voltam aos seus velhos hábitos após algum tempo. Eles não continuam com os seus planos.

Uma das principais razões da sua falta de desejo é. Para ser bem sucedido no combate a um mau hábito, é preciso desejá-lo realmente o suficiente. É preciso certificar-se de que cada tentação não servirá como tentação. Por vezes, o poder de vontade não é suficiente para isso. Também é necessário o apoio das pessoas que o rodeiam. É por isso que muitos dos programas criados neste momento para ajudar as pessoas a mudar têm uma rede de sistema de apoio que ajudará os seus membros.

Portanto, se quiser viver num estilo de vida saudável com boa forma física e exercício, faça a mudança agora. Há muitos benefícios. Só precisa de se comprometer totalmente com ela e criar o seu próprio sistema de apoio.

Encorajamo-lo a continuar a ler para que aprenda mais sobre exercícios, fitness, dieta, e assim por diante.

Vamos começar.



## Capítulo 1: Conhecer a Fitness, a Saúde e o Exercício

A dieta por si só nunca é suficiente para perder peso e mantê-lo afastado. A dieta por si só nunca é, de facto, suficiente para viver mais saudável. Exercícios moderados num horário oportuno são imperativos para se manter em forma e saudável, ao mesmo tempo que se inclui uma dieta com baixo nível de colesterol e gordura. De facto, a maioria das pessoas em boa forma compreende mal a gordura corporal e o colesterol. Da mesma forma, os hidratos de carbono e as calorias também são mal compreendidos.

Se está a tentar perder peso e crescer para uma vida mais saudável, deve assim compreender alguns pormenores para atingir os seus objectivos. No mundo há todo o tipo de pessoas e muitas sofreram doenças, lesões ou outros danos que limitam as suas actividades físicas. Mesmo assim, estas pessoas podem fazer exercício com moderação. Os peritos forneceram gráficos para os feridos ou doentes, ajudando-os a aprender a fazer exercício com moderação. O exercício ajudar-nos-á a manter calorias, gordura, hidratos de carbono e colesterol.

As gorduras corporais são um requisito do corpo, e para determinar a gordura corporal é necessário considerar que a gordura é uma percentagem que o corpo contém. Assim, se pesar cerca de um cinquenta e dez por cento do peso é gordura. A gordura é necessária para que o corpo funcione adequadamente. A gordura controla a temperatura do corpo, enquanto almofadas e isolando os tecidos e órgãos. Na realidade, a gordura é o principal sistema de suporte para o bom funcionamento do corpo. Isto é parte da razão pela qual poucas pessoas se exercitam e fazem dieta, por vezes, não crescem saudáveis. Planeiam uma dieta que corta toda a gordura, colesterol, hidratos de carbono, e/ou outros nutrientes que o corpo necessita.

Numa escala típica, a pessoa consome, em média, até 2500 calorias por dia. Algumas pessoas excedem a exigência máxima. Assim, se o metabolismo for baixo, as calorias consumidas vão colar, em vez de queimar durante o exercício. As pessoas activas em forma física têm menos dificuldade em queimar calorias.

O nível de energia determina então a quantidade de calorias que uma pessoa necessita. As taxas de metabolismo basal, que é parte do que determina o nível de energia do corpo, uma vez que o

energia esgotada durante as actividades em que se verifica um aumento do movimento, assim o efeito alimentar **THERMIC** também determina a energia do corpo e a quantidade de calorias que o corpo vai necessitar.

As Taxas Metabólicas Basais significam que a maior parte da energia é gasta nas necessidades do corpo. O metabolismo é, por conseguinte, um dos factores essenciais que determinam o peso que o corpo irá atingir. O Basal funciona ou funciona com a manutenção do corpo é a temperatura, o ritmo por batimento cardíaco, e a respiração.

Ao fazer um objectivo para a boa forma e saúde, incluindo dieta e exercício físico, terá de conhecer alguns detalhes relativos a gorduras, colesterol, hidratos de carbono e calorias. O colesterol em geral é inevitável. Se consumir carnes vermelhas, margarinas, ovos, camarões, e depois está a consumir colesterol. Uma vez que o colesterol entra no sistema digestivo e é absorvido, ele funciona até ao fígado, passando pelo sistema circulatório e finalmente atingindo o sangue. O colesterol produz naturalmente ao seu próprio nível no organismo, pelo que o consumo excessivo provocará o entupimento das paredes das artérias, que por sua vez visa o coração, causando a morte em alguns casos.

Os hidratos de carbono são então açúcares e amidos. Assim, os hidratos de carbono de alta fibra não são tão facilmente digeridos como os hidratos de carbono de baixa fibra. No entanto, os brócolos são um dos hidratos de carbono de alta celulose, ou fibrosos, que foram descobertos para reduzir a hipertensão, cancros, artrite, e diabetes. Os baixos hidratos de carbono incluem grãos, abóbora, tomate, e cereais. O tomate também tem estado ligado à redução dos riscos de cancro.

As gorduras são essenciais para algumas áreas da função principal do corpo. Se se pesa cerca de uma cinquenta, portanto, dez por cento do peso é gordura. São também necessárias calorias para ajudar o bom funcionamento do corpo. Poucas pessoas acreditam que queimar calorias é o método final para perder peso, no entanto, a gordura, o colesterol e os hidratos de carbono, se consumidos em excesso, podem fazer com que o peso flutue, ou então fazer com que uma pessoa ganhe peso com dificuldade de perder o peso.

Agora, para se manter em forma e saudável enquanto acrescenta uma rotina de exercícios aos seus planos, terá de considerar também os tipos de alimentos que digere. És o que comes de acordo com poucos, portanto, sê tu e vigia o que comes.

### ***Factos Importantes sobre o Exercício***

O exercício é sempre importante, mas para se manter magro e sentir-se bem, há factos importantes que também deve saber sobre o exercício. Se estiver fora de forma, poderá querer começar uma rotina de exercício de baixa moderação que dura 10 minutos por sessão para dar ao seu corpo a oportunidade de recuperar o atraso.

Pode fazer sessões de 10 minutos 3 vezes por dia para obter os melhores resultados, até trabalhar gradualmente até sessões de 30 minutos. Uma hora é a regra geral do exercício de qualidade que cria um corpo magro. Muitos tipos de exercícios que pode fazer para obter um corpo magro, mas na sua maioria, deve aprender um pouco sobre os exercícios e como cada um deles funciona para o ajudar a evitar danos. Se está apenas a começar, a última coisa que quer fazer é correr para o ginásio, treinar durante uma hora, e levantar equipamento pesado. Ao fazer este tipo de exercício, está apenas a pedir problemas. Em vez disso, se estiver a começar, trabalhe com pesos leves e baixas repetições até o seu corpo se ajustar.

O seu corpo avisá-lo-á quando estiver pronto para avançar para pesos mais pesados, e repetições mais rápidas. Se estiver a treinar em casa, use pesos leves com o seu treino. Os exercícios de cardio são óptimos para firmar e tonificar o corpo. Também apoia os músculos do coração, tornando-o mais forte, o que aumenta as suas hipóteses de obter um corpo magro.

Alguns grandes exercícios aeróbicos para começar são:

- Passos,
- Sit-ups,
- Alongamento,

- Exercícios de flexibilidade, e

- Dança aeróbica.

A aeróbica de dança é ótima, uma vez que funciona com todo o corpo, e muitas vezes não necessitará de pesos com este tipo de exercício. Também pode começar por andar alguns quarteirões e aumentar os blocos à medida que o seu corpo se ajusta. A escalada de escadas é outro grande exercício. Também pode encerrar janelas (ou mesmo pavimentos sem esfregona) para trabalhar a parte superior do corpo, e braços. Se praticar com atenção e ficar atento aos seus movimentos, poderá encontrar o seu auto-aprendizagem de alguns movimentos de karaté. Este é um grande segredo, que muitos não lhe contam.

Uma das melhores rotinas que encontrei que mantém o corpo saudável, tonificado, magro, e sentindo-se bem é a série de exercícios listados abaixo:

- Comece sempre com os exercícios de alongamento antes de iniciar qualquer rotina de treino completo.
- Alongamentos laterais quatro vezes
- Balanços de braços quatro vezes
- Lado estica dois conjuntos
- Cotovelo levanta dois conjuntos oito vezes
- Alongamentos laterais seis vezes
- Elevadores de Cotovelo e Torso torcer oito vezes quatro conjuntos
- Balanços de braço duas vezes
- Elbow Lift e Torso Twist quatro conjuntos oito vezes
- Alongamentos laterais oito vezes
- Balanços de braços quatro vezes
- Alcançar

Este é um conjunto de exercícios que, se o seguirmos, começarão na direcção de um corpo magro, tonificante e apto, que não esqueceremos.

Próximos passos

- Rolos de cabeça dezasseis vezes

- Joelho Elevador e Cotovelo Tocar dezasseis vezes
- Bob e cotovelo para a frente tocam quatro vezes
- Forward Lunge and Elbow Touch uma vez

Repetir a série de passos

Terceiros

passos Passo

Lateral

- Toe Touches dezasseis vezes
- Pedras trinta e duas vezes
- Toe Touches dezasseis vezes
- Hip Twist dezasseis vezes
- Kick and Flick

Sets

- Abaná-lo dezasseis vezes
- Joelheiras Saltitantes oito conjuntos
- Abaná-lo dezasseis vezes
- Joelheiras Saltitantes oito conjuntos
- Abaná-lo dezasseis vezes
- Joelheiras Saltitantes oito conjuntos
- Joelho levanta

quatro conjuntos Quinta

Ronda



• Uelheiras Saltitantes oito conjuntos

- Abaná-lo dezasseis vezes

- Joelheira levanta quatro conjuntos
- Abaná-lo trinta e duas vezes
- Joelheira levanta quatro conjuntos
- Abaná-lo

Saiba que vem para o arrefecimento onde pode relaxar e esticar os músculos antes de iniciar a próxima ronda.

- Segurar e apontar
- Hold e Flex
- Contagem de pontos e Hold oito
- Flex e Hold seis contagens
- Sit-Up-4X

Repetir cada série até às contagens e conjuntos que se podem manter

- Flex Kicks sete conjuntos

Repita a última série de passos tanto quanto puder suportar

Head Tilts sete conjuntos

Ombros e Cotovelos Toca dez conjuntos Continuar

com mais dois conjuntos de inclinações da cabeça

Side Flutter Kicks oitenta e oito vezes

Repita a última série acima por mais que consiga suportar o

Yoga Stretch

Fanny Lifts três vezes e meia Single

Flex-Kicks onze vezes Repetir a

última série

## Capítulo 2: Os requisitos básicos

O exercício é essencial para promover ossos saudáveis, músculos, reduzir os riscos para a saúde, e fazer com que o corpo funcione correctamente. Em que momento se exercita, alguns especialistas dizem-lhe para fazer exercício no exterior, uma vez que se está a apanhar ar fresco. Esta é uma boa ideia, uma vez que o ar fresco é bom, mas se optar por fazer exercício no interior, certifique-se de que se exercita pelo menos meia hora por dia.

Não recomendo pessoalmente exercício antes de dormir, uma vez que na minha experiência, o exercício aumenta o nível de energia. A menos que esteja a correr uma maratona na cama, o exercício antes de se deitar só o fará ficar inquieto por um curto período de tempo.

Se se exercitar algumas horas antes de se deitar, poderá resultar melhor, uma vez que, passado algum tempo, o seu corpo estará cansado. Depende da pessoa, mas qualquer pessoa que faça exercícios regularmente pode dizer-lhe que fazer exercício antes de se deitar não é uma boa ideia. Não desanime se, depois de iniciar um regime de exercícios, se encontrar com vontade de comer mais.

Em que momento se exerce, afecta o seu Metabolismo. Se se encontrar com fome após o exercício, aguarde pelo menos 30 minutos e pegue num lanche saudável. Os distúrbios do sono ou problemas de sono relacionados incluem também o adormecimento excessivo. Se se vir a dormir muito, é muito provavelmente um resultado directo de não comer bem, e de falta de exercício.

O exercício e o direito de comer provou ser duas fontes primárias para uma mente e um corpo mais saudáveis. Se dorme muito, os seus músculos e ossos são afectados de forma negativa. Quanto mais se deita ou se senta em casa, mais os seus ossos e músculos se deterioram. A que horas os seus ossos e músculos se deterioram, isto logo leva a problemas de saúde mais complicados. Portanto, quer durma demasiado ou não durma o suficiente, parte da solução é comer saudável, e trabalhar esses músculos

e osso num horário diário.

Hoje em dia, existem centenas de tipos de exercícios e dietas para seleccionar, mas todos têm a sua própria ideia do que o corpo requer. Por exemplo, os empurradores de hidratos de carbono levam-no a acreditar que a adesão a uma dieta CARB lhe dará melhores resultados que a adesão a outros tipos de dietas. Poucas destas fontes deixam de lhe dizer que o exercício é uma exigência do corpo. As dietas CARB são ilógicas, uma vez que o corpo também requer proteínas, gorduras, hidratos de carbono, calorias, colesterol, e assim por diante.

Se o corpo não estiver a obter o que necessita, independentemente do tipo de dieta que escolher, o corpo decepcioná-lo-á. As dietas CARB tendem a causar um aumento de peso à medida que a pessoa envelhece. Portanto, as dietas CARB são apenas uma ideia que faz dinheiro a outra pessoa.

Os diferentes tipos de exercícios promovidos hoje em dia também influenciam a direcção que o corpo vai tomar. Se está a fazer exercícios que não incluem a cobertura de todo o sistema cardiovascular, ou a sua rotina não inclui a queima de gorduras ou calorias, é provável que esteja a fazer os exercícios errados.

Todos nós temos uma forma de corpo diferente. O tipo de exercício depende então do tipo de corpo, uma vez que alguns trabalham melhor com exercícios de massa, enquanto outros trabalham melhor com exercícios de tonificação.

A aeróbica e o levantamento de peso é uma das melhores escolhas de exercícios. A combinação dos dois faz dele um esquema de treino cruzado que se diz funcionar melhor do que simplesmente levantar pesos ou participar em aeróbica. Ainda assim, temos um problema porque nem todos podem dar-se ao luxo de visitar um ginásio.

Em casa pode não ter pesos, pelo que o treino cruzado pode estar fora de questão por agora. No entanto, o mercado tem poucos artigos disponíveis por uma taxa nominal que o ajudará a atravessar a formação em casa. As etapas vendidas na Televisão e/ou na Internet custam cerca de trinta dólares e proporcionar-lhe-ão um esquema mínimo de formação cruzada.

Mais uma vez, o corpo tem mais exigências do que apenas exercício e dieta. Em vez disso, os requisitos incluem saber o que é certo para o seu tipo de corpo. Se iniciar uma rotina de exercício e experimentar dores contínuas, é provável que o procedimento de exercício não seja correcto para o seu tipo de corpo.

### ***Os requisitos do corpo***

O corpo requer a quantidade de refeições por dia, dependendo do tipo de corpo. Muitas pessoas acreditam que se saltarem as refeições é uma forma de perder peso. Se o seu corpo não souber qual a direcção a tomar, poderá ganhar peso mesmo que não esteja a comer correctamente. Os quiropráticos descobriram que comer três refeições saudáveis e moderadas por dia pode ajudar as pessoas a perder peso. Na realidade, o corpo requer um plano de refeições programado. Tal como as pessoas, a que horas os planos mudam, traz problemas, ou factores de stress, da mesma forma, a que horas se muda o horário de alimentação do corpo, também nos dá problemas.

### ***Água***

É significativo incluir a água em qualquer plano alimentar. A água é uma fonte que nos é fornecida e que ajuda na lavagem dos corpos contaminantes. Certifique-se de que bebe água pelo menos uma meia hora antes e depois de digerir quaisquer provisões. Se seguir as orientações, verá que o líquido substituirá como alimento, e comerá menos.

Combinar exercício físico com um plano de dieta saudável é importante para construir músculo, fortalecer ossos, alimentar o cérebro, tonificar o corpo, e fornecer ao corpo os nutrientes necessários para sobreviver. Aderir aos seus planos e cumprir um horário é a única resposta para alcançar a aptidão física e a saúde.

Para vos mostrar como é importante o exercício, vou narrar uma pequena história. Esta história será entregue em primeira pessoa, uma vez que pode ajudá-lo a ver melhor para onde a história está a conduzir. Nos primeiros meses de 1998, uma mulher passou por uma experiência traumática. Ela foi conduzida fora de um veículo

movimento durante cerca de uma milha ou mais a 40 milhas por hora. Ela abriu os olhos para ver que o seu corpo estava a passar por baixo das rodas dos pneus, assim com todos os

ela lutou para evitar passar por baixo dos pneus, até que finalmente o aperto da mão do homem que a segurava entre a porta do carro, ela se soltou e rolou para uma vala. A rapariga foi apanhada e espancada várias horas depois de ter fugido para se afastar do agressor. A mulher viveu, mas sofreu ferimentos internos, onde os tendões, nervos, ligamentos e outras áreas internas do corpo, incluindo o sistema imunitário, foram globalmente quebrados até ao ponto em que ela se flaqueou.

A mulher antes deste incidente tinha um corpo em forma. A mulher foi informada de que tinha alguns meses de vida, mas recusou a perspectiva. Em vez de se enroscar num sofá à espera de morrer, a mulher foi ao ginásio e começou a treinar transversalmente. Em poucas semanas entre a aeróbica e o levantamento de peso, a mulher teve um corpo pelo qual morrer, e depois de os meses terem crescido, ela teve uma vida pela qual viver. O exercício mantém esta mulher viva.

Por vezes os médicos estão errados, ou estão certos, mas não conseguem ver que poucas coisas na vida podem ser evitadas. Se eu me tivesse deitado, deitado e tomado conselhos, provavelmente estaria morto neste momento. Como podem ver, o exercício é vital para a nossa saúde e corpo, uma vez que se não estivermos a exercitar o corpo irá gradualmente murchar e morrer.

Claro que outros incidentes graves me sucederam, mas até à data consegui utilizar o exercício para me manter a funcionar sem problemas. Um dos maiores problemas que as pessoas têm é que, depois de atingirem um nível de aptidão física, deixam subitamente de fazer exercício. Isto é uma péssima ideia, uma vez que só causará danos ao corpo, e à medida que cresce, o corpo começará a mostrar grandes histórias de sofrimento. Este foi um dos maiores erros que cometi, e não demorei muito tempo a sentir a dor do incidente aumentar e ganhei peso, o que encontrou dificuldade em reduzir mais tarde.

### ***Tipos de corpos***

Quando se planeia perder peso, poucas pessoas têm a noção de que cortar nas



perda de peso é a perspectiva de perder peso. A perda de peso inclui exercício. Inclui também a adesão a uma dieta que se adeque ao seu tipo de corpo. Para começar, deve

primeiro estabelecer um objectivo, uma vez que a aptidão física requer um debate cuidadoso antes de se chegar a um resultado. Para descobrir quais os exercícios adequados para si, deve considerar o seu tipo de corpo, e que substâncias químicas, e outros elementos do corpo determinam o seu peso.

De acordo com alguns peritos, incluindo o Dr. William H. Sheldon, os tipos de corpos e órgãos internos desempenham um grande papel na escolha do exercício. O autor introduziu a noção de que os "tipos de soma" são explicados que três tipos globais de corpos condicionam os resultados no exercício. Um dos três conceitos básicos incluía o ECTOMORPH E MESOMORPH. O Endomorph é o terceiro básico, e diz-se que é maior do que o ECTOMORPH E MESOMORPH, especialmente se a pessoa tiver ossos de tamanho superior, tronco volumoso, face esférica, e grau natural mais elevado de gordura, especialmente perto da parte média do corpo.

Segundo o Doutor, os tipos ECTOMORPH são normalmente encontrados em tipos de corpo que têm membros mais longos, altura, ombros esguios e lineares, o que torna difícil para estes tipos ganhar peso. Os tipos MESOMORPH têm normalmente menos gordura no corpo, segundo o médico, e se os ombros da pessoa são mais largos, e o peito é grande, é provável que se enquadrem melhor na construção de massa muscular.

Nenhum de nós tem o mesmo tipo de corpo. Os factores do tipo corporal na nossa composição emocional, metabolismo, valores, pensamentos processados, motivação, toxemia, requisitos, e isto para citar apenas alguns.

A avaliação do tipo de corpo pode facilitar a determinação do que o corpo necessita para se manter fisicamente em forma e com boa saúde. Estudos mostram que o grau natal, ou biológico, apenas demonstra que somos todos diferentes nos tipos de corpo e a hereditariedade desempenha um papel enorme no corpo e no tipo que ele irá formar. O estudo científico aprofundou a noção, afirmando que o "endócrino do corpo e a sua base são ambos diferentes nas formas humana e animal, o que inclui comportamentos, funções, e assim por diante, sendo todos diferentes em comparação. As glândulas

Exercícios e os tipos de corpo de soma estão estritamente relacionados com disposições e nutrientes específicos. Segundo o perito, esta é a principal razão pela qual muitas pessoas lutam para obter resultados durante o exercício.

Um único corpo tem numerosos nervos, células, ossos, músculos, costelas, e assim por diante. Para aprender qual o melhor exercício para si, ter uma visão geral do corpo e do que ele compõe pode ajudá-lo a tomar as medidas certas para a aptidão física. Precisamos de compreender o que o corpo necessita para sobreviver individualmente, mantendo-se a um nível de peso que o corpo necessita e trabalhando em prol da saúde.

A perda de peso é então determinada pelos Endomorfos. Cientificamente, o corpo é classificado por forma e forma, e determina a composição física de um indivíduo. A genética desempenha um papel nos tipos de corpo, uma vez que decide o tipo de corpo em desenvolvimento, desde o natural até à maturidade. No entanto, se a mãe for grande desossada, isso não significa que terá ossos grandes em todos os casos. A forma de um corpo foi a principal noção que foi utilizada pelos especialistas para determinar o tipo de corpo, por muito inovadora que fosse a informação disponível que levasse os especialistas a acreditar que o metabolismo e as hormonas desempenham um grande papel na determinação dos tipos de corpo. Os peritos utilizaram hipóteses para classificar o tipo de corpo de acordo com as formas solitárias.

Assim, os peritos estão a trabalhar continuamente para descobrir novas informações. Embora nem uma só pessoa tenha a solução perfeita, ainda precisamos de considerar o nosso tipo de corpo para determinar quais os exercícios que nos tornam mais saudáveis enquanto tonificam o corpo.

Os exercícios devem também considerar o tom, a firmeza, o volume, a massa, e assim por diante. Se se quiser parecer com um desses culturistas, então construir músculos e massa é uma ideia, mas ainda é necessário mais. Os esteróides utilizados para construir músculo só causam danos, por isso, mantenha-se atento às pílulas e trabalhe esse corpo.

### ***Construir um Ginásio Doméstico***

**Exercício**  
Comprei uma máquina de esqui NordicTrack numa venda de garagem, e paguei apenas \$40. Que grande começo na direcção certa para construir o meu próprio ginásio em casa. Além disso, comprei uma Máquina de Carroçaria por apenas \$1 na nossa loja local de Segunda mão, outro óptimo começo de construção

um ginásio doméstico. Pelo preço de 41 dólares, posso agora queimar gordura, perder peso, reduzir calorias, e manter-me em forma. Mencionei isto no artigo, porque a Máquina de Cardio Corporal tem um preço relativamente razoável, e pode encontrá-las frequentemente em vendas de quintal. Além disso, a Cardio Body Machine é uma máquina de treino de corpo inteiro, o que significa que obterá resultados de corpo inteiro durante o exercício. A máquina permite-lhe trabalhar os músculos, queimar quilos, reduzir calorias, e construir resistência, ou então manter a potência. A Televisão anuncia equipamento para construir ginásios em casa, onde só se paga uma pequena prestação mensal. Da mesma forma, a Internet oferece grandes recursos, equipamento publicitário por menos de \$20. É claro que desembolsará Transporte e manuseamento, bem como impostos, mas este é um preço razoável em comparação com alguns equipamentos vendidos em várias outras áreas.

Ter o seu próprio equipamento doméstico para fazer exercício é inteligente, uma vez que novos estudos mostram que as famílias com ginásios em casa muitas vezes fazem exercício com mais frequência. O exercício e a boa forma física são essenciais para promover uma saúde de qualidade, pelo que ter equipamento em casa significa que não tem desculpas para não fazer exercício. É claro que fazer exercício físico levará a comer alimentos mais saudáveis. Se está a fazer exercício físico mas a comer refeições pouco saudáveis, está apenas a derrotar o objectivo dos exercícios.

Uma das melhores regras ao considerar um ginásio em casa é considerar primeiro os seus objectivos. A consideração dos seus objectivos ajudá-lo-á a decidir sobre o tipo de equipamento necessário para alcançar os seus resultados. Os Pacotes de Estúdio Aeróbico Marketable são excelentes kits de inicialização para o colocar a caminho da construção de um ginásio em casa pessoal. Os kits compreendem tudo o que precisa para fazer aeróbica em casa com grupos. No entanto, este pacote é geralmente vendido a ginásios e é caro. Como pode ver o equipamento de ginásio que é vendido, o ginásio inclui frequentemente todos os artigos de que necessitará para queimar gordura, reduzir calorias, e perder peso.

No entanto, nem todos querem queimar gordura, reduzir calorias ou perder peso. Em

vez disso, algumas pessoas querem ganhar peso, ou construir massa muscular. Mais uma vez, conhecer o seu objectivo é a primeira consideração quando se pensa em comprar equipamento de ginástica para a casa. Os Passos Aeróbicos do Instrutor Doméstico podem ser comprados por cerca de trinta ou mais, dependendo da compra que for feita. Os passos oferecem a capacidade de obter um grau de aptidão física. No entanto,

esta é apenas uma parte do equipamento, e a maior parte deste equipamento trabalha a parte inferior do corpo.

Alguns kits têm bandas, cordas, degraus, bolas de bomba, e bolas medicinais, inclusive na embalagem. Alguns incluem todos os itens listados e estendem-se à oferta de sistemas de áudio profissional, dicas de formação de núcleo, auscultadores sem fios e MIC, e muito mais. A desvantagem é que alguns destes kits são caros, chegando a atingir milhares de dólares.

Mais uma vez, a melhor solução ao considerar equipamento de ginásio para a casa é a venda frequente no estaleiro, ou ver os jornais locais para os negócios. Na maioria dos casos, é possível encontrar melhores ofertas, esperando pacientemente e mantendo-se vigilante às fontes. Entretanto, pode treinar caminhando diariamente, fazendo jogging se for fisicamente capaz, correr, andar de bicicleta, andar nas escadas, ou fazer aeróbica em casa.

A saúde é imperativa para se manter em forma. Se tiver problemas de saúde, nunca comece a fazer exercício físico antes de consultar o seu médico. Como pode ver, muitos factores são fundamentais para o exercício, a aptidão física e uma vida mais saudável, sendo os primeiros os objectivos, a saúde, os planos, e assim por diante.

Se não tiver objectivos e planos muito provavelmente, as suas rotinas de exercício não irão durar. Se alcançar, os seus objectivos não se ficam por aí, uma vez que a vida consiste em objectivos contínuos. Parar e iniciar exercícios só causará problemas mais tarde. Se receber o peso desejado e parar, provavelmente terá dificuldade em perder peso novamente, especialmente à medida que envelhece.

### ***Libras Ardentes do Ginásio Doméstico***

O exercício é um requisito indispensável das nossas vidas, bem como o consumo das disposições apropriadas. De tempos a tempos, lutamos para atingir os objectivos, mas uma combinação de barreiras retém-nos. Barreiras como a falta de fundos para



participar nos Ginásios, ou não ter tempo para cumprir as horas de ginásio, podem levar uma pessoa a evitar o exercício. Trabalhando longas horas, é frequentemente exigente encontrar tempo para visitar o Ginásio; no entanto, a que horas tem a alternativa de fazer exercício em casa, e pode diminuir o stress, ao mesmo tempo que poupa

tempo e moeda. As notas de recompensa vêm de ter um ginásio doméstico privado. Os prémios são inquebrantáveis.

As estatísticas têm exposto que as pessoas com equipamento de treino em casa, frequentemente aumentam as suas acções em exercício. Em que momento uma pessoa trabalha com frequência, não só dá confiança, como promove hábitos mais saudáveis, incluindo o direito à alimentação. O exercício também ajuda a reduzir os riscos para a saúde. Quando uma pessoa faz exercício físico, sente-se frequentemente bem, parece excelente, e esforça-se por atingir objectivos. Este é o resultado de cuidar de si próprio.

Possuir o seu próprio equipamento doméstico pode poupar-lhe tempo, dinheiro, e ansiedade. Ao contrário, o custo da compra de equipamento doméstico pode tornar-se caro. Podem existir limitações, se não tiver fundos para desembolsar o equipamento necessário para perder peso, queimar gordura, construir músculos, fortalecer ossos, ou que resultados pretende obter em aptidão física.

O fisiólogo Jim O' Connor de Beverly Hills, Califórnia, o 'autor de' Home Gym Shopping Secrets diz-nos que por menos de \$100 podemos comprar o nosso próprio ginásio privado. Jim diz-nos que confirmou que as pessoas podem beneficiar da utilização de equipamento doméstico que custa cerca de \$100. Embora isto possa ser uma realidade, antes de considerar que ainda terá de saber que equipamento é necessário para obter os resultados desejados.

Considerar muitos factores antes de comprar equipamento de ginásio em casa é sensato. Enquanto pretende construir o seu ginásio em casa, o espaço deve ser considerado. Porquê desperdiçar dinheiro - comprar equipamento para o qual não tem espaço em sua casa. As condições médicas também colocam uma questão. Se estiver a tentar alcançar objectivos específicos, é essencial que tenha o equipamento certo. Para queimar gordura, poderia simplesmente caminhar diariamente, andar de bicicleta, ou correr numa passadeira. Também poderia trabalhar três dias por semana para queimar gordura. Se existir um problema médico pendente ou se tiver histórico de

podem médicos, poderá querer consultar o seu médico antes de comprar o equipamento do ginásio.

Se adquirir o seu equipamento, terá de adquirir um plano para atingir objectivos em aptidão física. Se adquirir o equipamento e não o utilizar de forma consistente, qual é o objectivo?

Se não tiver nenhuma pista sobre os tipos de equipamento que o ajudarão a perder peso ou a queimar gordura, poderá querer procurar o conselho de peritos. Passam vários ginásios presentes no dia, o que permite a inscrição temporária no ginásio durante um dia. O ginásio oferece uma variedade de equipamento, que pode trabalhar para aprender o que as máquinas de exercício fazem por si. Ao experimentar o equipamento, poderá ver com o que cada máquina funciona, bem como, saberá se as máquinas são adequadas para si. Caso contrário, poderá visitar a sua biblioteca local ou visitar online para descobrir dicas, estratégias e conselhos diferentes sobre a colecção de equipamento de ginásio que lhe é acessível. Para recuperar mais sobre equipamento doméstico por \$100, vá online e verifique as informações de Jim O'Connors.

Se não tiver dinheiro adiantado para adquirir equipamento para construir um ginásio doméstico, visite online e descubra os recursos, que lhe permitem fazer reembolsos mensais sobre o equipamento do ginásio doméstico. No entanto, algumas das despesas financeiras podem levar a aborrecimentos mais tarde, é um começo. Mais uma vez, tenha em mente que o espaço na sua casa é importante ao considerar o equipamento doméstico. Faça uma estimativa do espaço, uma vez que pode poupar-lhe despesas. A compra de equipamento que repousa no canto da sua casa, ocupa apenas espaço e está esgotado, especialmente se as máquinas não estiverem a ser utilizadas. Uma dica adicional para a compra de equipamento de ginásio acessível para a casa é ler os jornais, vendas frequentes no estaleiro, ou comprar o equipamento em leilões.

## Capítulo 3: Fundamentos e Conselhos

O exercício físico é imperativo para evitar doenças particulares, tais como colesterol elevado, tensão arterial elevada, diabetes, insuficiência cardíaca, e AVC. O exercício pode também reduzir os riscos de encontrar doenças cancerígenas. Além disso, o exercício reforçará os ossos e músculos, o que diminui as suas hipóteses de cair susceptíveis a fracturas, quebras, lesões e/ou doenças das costas e assim por diante.

Comer provisões insalubres não é uma resposta para promover a boa saúde. Algumas pessoas fazem exercício físico mas comem alimentos rápidos, o que apenas desafia o objectivo de promover a boa saúde. O corpo não responderá amigavelmente quando alimentos pouco saudáveis e exercício físico trabalham uns contra os outros.

O descanso também é importante, uma vez que se não estiver a ter um descanso adequado, enquanto se exercita está a submeter-se a desmaios, a afrontamentos e outros resultados negativos. O corpo responde ao movimento ou às forças activas durante o exercício, assim, durante o processo, o corpo espera que a vigilância funcione sem complexidade. Se o corpo estiver cansado, o corpo e a mente responderão em conformidade, o que pode levar a desmaiar e a ferir-se a si próprio como resultado.

O treino é uma força activa que trabalha para produzir vidas mais saudáveis, ao mesmo tempo que reduz os riscos de doenças comuns, ao mesmo tempo que o ajuda a controlar o seu peso?

Em que momento se trabalha e se tem uma ideia básica do que se está a fazer, o corpo e a mente irão disponibilizar bons resultados.

Os planos de trabalho progressivo podem incluir acções consistentes que incluem repetições, cadenciadas, ou dança rítmica, acções corporais que trabalham a estrutura circulatória total e exercícios que trabalham os músculos grandes, ao mesmo tempo que se concentram nos músculos mais pequenos dentro do corpo. Uma vez iniciado um programa que funcione para si, o seu fluxo sanguíneo irá aumentar, o qual se

expansivamente para os músculos, apoiando a força cardiovascular.

A aeróbica é então um dos melhores planos de exercício que pode ajudar a progredir em direcção a uma vida mais saudável. A aeróbica é um trabalho vigoroso que trabalha cada músculo do corpo, tonificando o corpo ao mesmo tempo que aumenta a perda de peso em simultâneo.

A aeróbica inclui caminhadas, corrida no local, jogging, natação, patinagem, ciclismo, dança, bem como outros tipos de movimentos de exercício aeróbico. A aeróbica que inclui trabalhar o corpo inteiro para construir músculo, enquanto emprega os músculos maiores, e endossar a sua força cardiovascular são ideias aeróbicas que o ajudarão a perder peso enquanto se mantém saudável. Se fundir a aeróbica com o levantamento de peso, estará a construir músculos, massa, a fortalecer os ossos e a reduzir o peso. Atingirá um nível de tonicidade, firmeza, e um estado de vida mais saudável enquanto se penteia os exercícios.

O levantamento de peso é uma forma de treino que alegadamente dá uma mão aos indivíduos que tentam perder peso rapidamente, enquanto constroem músculos. Se o seu objectivo é construir músculos, deve estar atento a que o levantamento de peso insubstancial é quase certamente a sua melhor decisão

O levantamento de peso intenso é normalmente para os halterofilistas que tentam construir músculos de massa, tais como os fisiculturistas. Se não quiser assemelhar-se a um dos musculadores, então é significativo aprender o tipo de programa de levantamento de peso que é apropriado para si. A maioria das informações acessíveis actualiza os indivíduos, interessados em levantar pesos, dizendo-lhes uma variedade de métodos (todos com noções diversas) que o plano é adequado para eles; é vital então que mantenha as rotinas com moderação enquanto começa, independentemente dos conselhos que recebe. Tipicamente, trinta minutos de levantamento de peso por dia ou a cada 3 dias é adequado para construir músculo e tonificar o corpo. Para além deste conselho, enquanto o levantamento de peso pesado pode resultar em músculo de massa, construir.

Se ignorarem este conselho, não me culpem quando começarem a parecer-se com Hulk Hogan. Enquanto me treinava, descobri que trabalhar três vezes por semana

de manhã período da manhã funcionava melhor, mas o meu tipo de corpo difere do seu, por isso descubra o que funciona melhor para si.



Construindo os músculos, ao exercitar deve primeiro aprender quais os exercícios que são primordiais para o seu tipo corporal. É sensato manter uma dieta que também funcione melhor para si. Não se esqueça de descansar e beber muita água.

### ***Aconselhamento dos peritos***

Os peritos estão continuamente a aprender pormenores inovadores relativamente ao corpo, no entanto, a informação acessível relativamente aos tipos de corpo é uma base para se relacionar com o tipo de corpo, o que ajuda a determinar quais os planos de dieta que funcionam de forma primordial para o seu tipo de corpo.

Quando se considera o tipo de corpo deve manter-se alerta para os tipos de exercícios que melhor se adequam ao tipo de corpo. As hormonas são essenciais quando se consideram os exercícios. As hormonas são os cavaleiros de expedição química, que enviam comunicados para o sistema eléctrico dentro do corpo. O sistema eléctrico é também conhecido como Sistema Nervoso Central (SNC), que inclui a força do cérebro.

As hormonas decidem sobre os pensamentos, sentimentos da pessoa, e como uma pessoa se desenvolverá de acordo com os peritos. O corpo compõe células, terminações nervosas, núcleos, que são um conjunto de substâncias químicas produzidas em células cerebrais, glândulas e vários outros órgãos, que influenciam um grande número de funcionalidades dentro do corpo.

As hormonas que produzem tais produtos químicos apenas diminuem ou aumentam o processo de envelhecimento. As hormonas irão determinar a quantidade de dor e angústia que a nossa saúde irá suportar, bem como afectar o metabolismo, ao mesmo tempo que decidem sobre a massa do corpo, ou peso. As hormonas afectam indirecta ou directamente a altura, percepção, memória, pressão sanguínea, sistema digestivo da pessoa, só para citar alguns. As hormonas enviam produtos químicos para a glândula endócrina, cujas consequências são a secreção de hormonas que são enviadas para a corrente sanguínea. O efeito é que o sistema funcional das células do

corpo e de outros órgãos afecta todo o corpo. Assim, o SNC também desempenha um grande papel nas mudanças que o nosso corpo aceita.

Como se pode ver, o corpo requer equilíbrio. O equilíbrio faz parte da perda de peso. O Endomorph é então um tipo de corpo que tem frequentemente ossos grandes, enorme área do tronco, face esférica, e coxas, que tem muita gordura corporal biologicamente. A gordura corporal deste tipo é muitas vezes encontrada perto da secção média, o que significa que estes tipos de corpos reagem para preservar o peso ou então perder peso.

O tipo de corpo Endomorph exige motivações mais elevadas do que os tipos MESOMORPH E ECTOMORPH. Isto é necessário para manter o peso. Assim, queimar gordura, aumentar o metabolismo, e incluir exercícios de baixa intensidade combinados com exercícios de alta resistência é a combinação de ideias para este tipo de corpo, mas sem excesso de treino.

Os corpos endomorfos tendem a funcionar melhor no recinto de menor frequência cardíaca objectiva. O corpo necessita de oxigénio, que deve fluir suavemente para aumentar a saúde e reduzir o peso, ou manter um nível de peso.

Uma vez que o corpo se desenvolve ou se ajusta, será necessário aumentar o volume de exercícios. Os tipos de endomorfos são aconselhados a reduzir a ingestão calórica, ao mesmo tempo que se consome uma abundância de provisões calóricas baixas.

Os tipos MESOMORPH são mais dos tipos de musculação. O corpo MESOMORPH pode desfrutar de levantamento de peso de alta intensidade com facilidade, enquanto desfruta de aeróbica temperada.

O corpo MESOMORPH tem ossos maiores e pele mais espessa, pelo que a dieta deve incluir alimentos provisórios com baixo teor de gordura, com ingestão calórica avançada. O corpo de MESOMORPH frequentemente desbastaseia à medida que o corpo diminui a ingestão de gordura e aumenta a ingestão de calorias, desde que a pessoa se submeta a esquemas regulares de exercício físico.

O tipo ECTOMORPH tem menor gordura corporal, com grandes volumes de massa. Diz-se que estes tipos sofrem repetidos afrontamentos, uma vez que a gordura no corpo é inexistente. O

Os tipos ECTOMORPH requerem mais alimentos gordos para manter um nível de peso, e uma ingestão extrema de calorias do que outros tipos.

A ECTOMORPH tem dificuldade em ganhar peso, pelo que o corpo requer elevações de peso pesado com repetições crescentes após o ajuste do corpo. As hormonas que desempenham um grande papel, levam-nos ao ponto. Independentemente do tipo de corpo, todos nós temos hormonas, o que significa que precisamos de uma dieta equilibrada e de exercícios adequados para promover a produção hormonal, a produção endomorfa, e outras produções que o corpo exige.

Com isto em mente, também quer considerar o Glicogénio e o Oxigénio, que ambos desempenham um papel importante no ganho ou perda de peso. Embora todos os especialistas tenham a sua ideia sobre quais as chaves para uma boa saúde e boa forma física, cabe-nos a nós encontrar o que funciona melhor para o nosso corpo. Diz-se que o treino cruzado é uma das melhores soluções para queimar gordura, reduzir calorias, perder peso, construir força e assim por diante.

### ***Mais Conselhos***

De acordo com poucos níveis de insulina desempenham o maior papel na perda de peso. Outros especialistas determinam que o nosso tipo de corpo é a chave para encontrar os exercícios e planos de dieta adequados que funcionam com o corpo.

Para alcançar um estado mais saudável e manter uma dieta de peso deve combinar-se com exercício, uma vez que um sem o outro não funcionará. Combinar provisões saudáveis com exercícios correctos pode trazer-lhe boa saúde e aptidão física, o que melhorará a sua qualidade de vida. Também o ajudará a manter a zona do seu corpo a um nível elevado.

O corpo e a mente são complicados, no entanto ambos trabalham em conjunto para produzir resultados. Muitos especialistas, incluindo teóricos, médicos, cientistas e filósofos, continuam a encontrar respostas para as funções do corpo.

Parte da confusão vem quando as pessoas fazem dieta, exercício e cuidam de si próprias, mas ainda ganham peso. Barry Sears escreveu um livro convincente intitulado *A Week in the Zone*, que produziu alguns conselhos excepcionais. Algumas das informações do livro ajudam-nos a decidir sobre exercícios e dietas que melhor nos convêm, uma vez que a insulina desempenha um grande papel numa vida mais saudável.

O autor informa-nos que as hormonas resultantes da ingestão de hidratos de carbono e calorias diferem das hormonas que produzem proteínas e calorias. O autor continua a informar-nos de que os efeitos das hormonas que produzem gorduras e calorias diferem demasiado no sentido da saúde. (p. 3)

O autor leva-nos a ver que é necessário um equilíbrio, no entanto o equilíbrio é factorado pelos diferentes níveis hormonais. Assim, comer de forma saudável, dar ao corpo fluidos adequados e fazer exercício é a única resposta para viver um estilo de vida produtivo e de qualidade.

Um dos maiores contratempos a que as pessoas aderem é arranjar desculpas para evitar a dieta e o exercício. Inúmeras pessoas acham mais fácil dizer do que fazer para se manterem com programas de dieta e exercício que lhes facilitem permanecer saudáveis, mantendo ao mesmo tempo o peso.

Uma das maiores razões é que a maioria das pessoas não compreende o seu corpo e o seu tipo, ou tem dificuldade em cumprir um horário. Uma das maiores razões pelas quais isto acontece é que muitas pessoas têm dificuldade em planear, estabelecer objectivos que funcionem, e encontrar soluções que ajudem a pessoa a manter um horário. O *trio* é a ferramenta ideal para trabalhar em prol da boa saúde e da boa forma física.

Se não tiver a certeza dos tipos de exercícios, isto também o pode atrasar. Subir e descer as escadas é um exercício aeróbico. Cortar a relva é outro tipo de exercício. Sempre que o corpo está em movimento, produzindo acções que está a exercer.

Levar 12' onças de cerveja não é um exercício. O álcool, se utilizado em excesso, afectará dramaticamente o corpo e a mente.

Outras formas de exercício são simplesmente caminhar até à loja em vez de conduzir o seu carro, especialmente se a loja for ao fundo da rua. Se achar que é difícil começar com o exercício, esforça-se por pedir a um amigo ou familiar que se junte a si. Caso contrário, possivelmente no seu local de trabalho, uma equipa de pessoas está a juntar-se a um ginásio para melhorar a sua saúde, talvez possa ir com eles. Se tiver um cão, os cães gostam de passear, por isso ponha os seus pés em movimento e faça o seu cão feliz. As crianças também gostam de passear com os pais, portanto passe tempo com os seus filhos e faça exercício enquanto o faz.

Portanto, se tiver dificuldades em estabelecer objectivos, planejar, ou cumprir um horário, comece por utilizar as escadas no lugar de um elevador, a que horas visita o seu médico, ou outras consultas. Além disso, pode pôr uma foice na relva em vez de pagar ao concidadão ao fundo da rua para fazer o trabalho por si. Começar o exercício não é de modo algum fácil, mas tem de começar por algum lado para alcançar um estado mais saudável!

### ***Evitar Morrer Precoce***

Quando é a melhor altura para iniciar um programa de fitness e exercício? Agora, se ainda não começou e viveu uma vida pouco saudável, então agora é a melhor altura para iniciar um programa de aptidão física e saúde. Só numa pequena cidade, as estatísticas mostram que mais pessoas estão a morrer aos 50 anos de idade ou mais. Isto é excessivamente jovem para murchar. A maioria das razões pelas quais as pessoas estão a morrer é porque não incluíram a aptidão física e o exercício no seu estilo de vida. Em artigos recentes, foi afirmado que mais pessoas estão a morrer em resultado das próximas mudanças, da falta de exercícios e de aptidão física.

Quando as pessoas não cuidam de si próprias, muitas vezes trabalham para uma saúde precária. Muitas pessoas estão agora a morrer em idades mais jovens, simplesmente porque não cuidam de si próprias durante toda a sua vida. Hoje em dia, muitos dos malucos da saúde estão a mudar para as táticas de dieta em hidratos de carbono, pensando que é um elemento para preservar a saúde, e continuar a boa



forma física. Alguns especialistas afirmam que os hidratos de carbono enquanto requisito do corpo, se induzidos em demasia podem causar danos.

À medida que uma pessoa envelhece, torna-se complicado preservar o peso e ainda mais problemático continuar com a boa saúde. Os nossos corpos alteram-se enquanto crescemos, ocasionalmente consumimos mais alimentos, e líquidos pouco saudáveis do que o habitual e o nosso desejo de alimentos diferentes transforma-se à medida que cultivamos... à medida que enfraquecemos o nosso corpo, e ao longo de um dia, descobrimos que nos desgastamos antes de terminar um dia inteiro. Isto ocorre simplesmente pelo facto de os nossos corpos estarem a florescer para fases mais antigas e, na fase mais jovem da vida, não nos conseguimos manter em forma, comer saudavelmente, e manter-nos afastados de substâncias químicas e substâncias nocivas que influenciam os nossos corpos.

Os indivíduos que incluem hidratos de carbono no seu plano de dieta, aderindo assim ao plano, sofrerão estilos de vida prejudiciais à medida que amadurecem, bem como aumentos de peso duradouros... A hereditariedade é também uma questão que pode aumentar os problemas de peso e de condição física, no entanto, cada uma das questões que causam aumento de peso, fraqueza, cansaço e vida prejudicial tem uma resolução. A resolução é aprender a queimar gordura, mantendo ao mesmo tempo um ritmo constante.

Uma das chaves mais essenciais a ter em mente é que à medida que envelhecemos, as nossas hormonas revolucionam-se radicalmente. Os hidratos de carbono, como afirmam os especialistas em aptidão física e estado dietético, são a elucidação para perder peso e manter-se em boa forma física. A realidade é em que momento os indivíduos aderem aos planos de dieta de hidratos de carbono, à medida que crescem, os indivíduos podem sofrer tonturas, dores de cabeça, fraqueza, fome, bem como indicadores prejudiciais acrescentados. Investigadores inovadores descobriram que as dietas com hidratos de carbono podem levar à incapacidade de consumir alimentos de forma controlada.

O Dr. Richard Heller, juntamente com a sua esposa Rachael, faz questão de salientar no livro de capa dura, *The Carbohydrate Addict's Lifespan Program Fitness Fanáticos*, se for um viciado em hidratos de carbono ou receptivo a alimentos ricos em hidratos de

carbônio, com o tempo poderá descobrir que a sua fome de hidratos de carbono, bem como a propensão do seu corpo para aumentar de peso à medida que envelhece. Emergindo de especialistas com um historial de realização de aptidão física e exercício, isto está a contradizer os especialistas que nos disseram que os Planos de Dieta de Carbohidratos são uma resolução para a melhoria da saúde. O problema é a altura em que as dietas de hidratos de carbono são

explorados, os hidratos de carbono acabam por se transformar em tecidos gordos. Vários indivíduos que seguem uma dieta ignoram os corpos noutras áreas, como por exemplo, contornando a manutenção da forma. Os indivíduos aceitam frequentemente como verdade que fazer dieta sozinhos é adequado para se manterem em forma, mantendo ao mesmo tempo o peso. A realidade é que uma dieta sem exercício físico, por si só, tem pouco valor e irá revelar-se à medida que a pessoa envelhece.

O exercício é um papel importante para as capacidades de funcionamento do nosso corpo. Se o exercício não for incluído nos nossos planos, os ossos e músculos deterioram-se gradualmente. No entanto, se nos atirmos ao que o médico ordenou a resolução da dieta, se o exercício não for incluído, o plano de dieta acabará por não dar a nota. Apesar de tudo, devemos compreender as dietas de hidratos de carbono para concluir se estamos a caminhar na direcção certa para manter uma boa saúde. Para mais informações, encorajamo-lo a procurar aconselhamento por parte do seu médico antes de iniciar procedimentos de exercício físico para trabalhar no sentido de manter a boa forma física.

### ***A Zona do Corpo***

O que diria se alguém lhe dissesse que em sete dias poderia viver um estilo de vida mais saudável, enquanto se sente melhor e trabalha para viver mais tempo? Esta é uma das repetidas manchas publicitárias que lhe dizem que, em pouco tempo, pode perder peso numa única semana. Se estiver a tomar comprimidos, isto não vai acontecer, contudo, se estiver a fazer exercício e a seguir uma dieta, pode perder um ou dois quilos numa semana.

Novos estudos mostram que se continuarmos com o grau de insulina, o que significa que se a insulina não for baixa nem alta, a probabilidade de viver uma vida mais saudável aumenta. A Zona é essencial para manter a aptidão física e viver uma vida mais saudável. A Zona processa produtos químicos no corpo, que combatem doenças cardíacas. Contudo, é necessário exercício e provisões saudáveis para desviar a diabetes e outras doenças, bem como queimar gordura, mantendo ao mesmo tempo o

nível de insulina. O nível de insulina ajudará a combater o cancro, bem como outras doenças, e evitará a depressão. Assim, para se manter em forma, a zona do corpo deve manter um nível de insulina que não seja baixo nem alto.

Quando a zona do corpo está alta ou baixa, a saúde começa a deteriorar-se. Para defender a nossa saúde, temos de aprender uma variedade de detalhes relativos às produções internas do corpo. A insulina é apenas uma hormona do corpo, que é escondida pelas células. As hormonas são constituídas por proteínas. Isto significa que a insulina também é proteína. Em que momento o corpo digere as provisões que envolvem os hidratos de carbono, a insulina do corpo segrega. A secreção é pelo pâncreas, que passa para os intestinos, estendendo-se assim através da corrente sanguínea. Este processo determina o nível da pressão sanguínea. Os açúcares dos hidratos de carbono absorvem-se principalmente nos intestinos, que acabam por chegar à corrente sanguínea, pelo que a insulina começa neste ponto o seu trabalho.

Em que momento o nível de insulina se torna baixo ou alto, a zona é afectada de mais do que algumas formas. Se a insulina mantiver um nível, pode assim ajudar o corpo a melhorar o seu desempenho enquanto previne várias doenças, incluindo a diabetes. De acordo com Barry Sears (PhD), o autor de *A Week in the Zone*, a que horas uma pessoa mantém a insulina, o corpo começa a utilizar as gorduras, utilizando-as como vigor, o que permite a perda de gorduras corporais desproporcionadas, desprovidas da sensação de fome. (p. 1)

Ainda assim, precisamos de exercício para manter uma vida saudável. Se a zona corporal é mais saudável, é ainda melhor começar a fazer exercício agora. Se não estiver a fazer exercício, as horas extraordinárias da zona cairão abaixo da resistência à saúde. Barry deixa-nos saber que se o nível de insulina for normal, temos melhores probabilidades de desfrutar de uma vida mais longa, mantendo ao mesmo tempo a consciência mental. Assim, o nível de insulina determina a nossa aptidão física e saúde. Uma das razões pelas quais as pessoas sofrem de obesidade segundo Barry é que quantidades avassaladoras de insulina hormonal controlam o corpo. Barry afirma que a insulina é o que faz o corpo ganhar peso e manter o peso. (p. 2-3)

O exercício é O principal factor que nos ajuda a manter uma boa saúde. Em que momento o corpo está em movimento e a alongar-se diariamente, o corpo responde em conformidade, proporcionando flexibilidade e facilidade de movimento. Assim, o

movimento permite que a insulina e a corrente sanguínea fluam a um ritmo normal.

Mesmo que a saúde seja fraca, ou que a pessoa tenha diabetes, o principal conselho que o seu médico lhe dará é de caminhar uma milha por dia. Quando uma pessoa caminha, trabalha as células, nervos, circulação, músculos, e todo o corpo em geral. Assim, o objectivo principal para promover a saúde e a boa forma física é manter um nível normal de insulina, mantendo ao mesmo tempo o corpo em forma através da prática de exercícios e dieta.

Barry também faz notar no seu livro que as calorias e a ingestão de gordura são mal interpretadas. Barry diz-nos que a "gordura" abriga "mais calorias" por cada grama de gordura, do que os hidratos de carbono e as proteínas contêm. Isto leva-nos a acreditar que a redução da gordura pode tornar uma pessoa mais magra. Barry afirma que o nível de hormonas também é de equilíbrio. O corpo requer um grau de gordura, hidratos de carbono, ingestão calórica, e proteínas para funcionar produtivamente. Portanto, a dieta adequada para decidir sobre o tipo de corpo, nível de insulina e outros factores.

### ***Work Out para as Senhoras***

Muito bem senhoras, querem um tom, firme, corpo aparado mas não fazem a menor ideia de como lá chegar. Por isso, pensam apenas naquelas pessoas na televisão e sentem-se e ficam bem. Se estiverem dispostas a fazer exercício, e depois ouçam, porque eu vou acompanhá-las através dos passos para conseguir o corpo desejado. Não só se sentirá bem, como também terá uma boa aparência.

Ligue a caixa de música, atire os braços sobre a cabeça, com os pés ligeiramente afastados, e prepare-se para se esticar para cima. Com os braços estendidos sobre a cabeça, estiquem-se o mais possível para cima e estiquem-se para a direita, e depois para a esquerda. É importante aquecer antes de se juntar em exercícios intensos. A seguir, quatro vezes realizará alguns alongamentos laterais. É melhor manter os braços direitos, enquanto se estica para a direita, frente, esquerda, marcha-atrás e para cima. Uma toalha pode ajudar a manter os braços direitos e apoiar a zona superior das costas.



Balançar-lhes os braços. Em pé direito com os braços em cima, a cabeça e as pernas ligeiramente afastadas balançam os braços para baixo para a esquerda, para cima, e para baixo para a direita. Faça isto quatro vezes e faça mais dois alongamentos laterais uma vez terminado.

Com os cotovelos para cima sobre a cabeça e as pernas ligeiramente afastadas, levantar os cotovelos para baixo, direita, esquerda e torcer, mantendo os braços altos. Faça oito conjuntos antes de fazer mais seis conjuntos de alongamentos laterais, oscilações dos braços, torção do cotovelo e do tronco, e alongamentos laterais de volta oito vezes.

Repetir quatro vezes o baloiço do braço e os alongamentos para completar o primeiro conjunto de exercícios. A seguir, vamos fazer rolos de cabeça, começando pelas mãos com a cintura e os pés ligeiramente afastados. Role a cabeça para baixo, para a direita, à volta, e inverta duas vezes. Relaxe e comece a levantar o joelho e os toques no cotovelo. Pode estalar os dedos enquanto levanta a perna esquerda, tocar no cotovelo oposto em direcção ao joelho, e levantar a perna direita tocando no cotovelo até ao joelho oposto. Faça estes conjuntos de exercícios dezasseis vezes.

Agora podemos fazer quatro vezes os toques de bob e cotovelo para a frente. Na mesma posição, a direita conhece o bob para a frente e levanta o joelho esquerdo seguindo os mesmos passos. Agora podemos avançar enquanto tocamos os cotovelos para a frente até aos joelhos. De pé em linha recta, o joelho direito para cima e depois mergulhar para o chão segurando-o durante alguns segundos, depois levantar o joelho esquerdo para cima e saltar para a frente sobre este sabão segurá-lo até seis vezes. Realizar este exercício uma vez.

- Conjuntos: joelhos levantados oito vezes
- Bob para a frente quatro vezes
- Avançar uma vez
- Joelhos levantados oito vezes
- Bob para a frente quatro vezes
- Avançar duas vezes

Agora podemos avançar para o terceiro conjunto de exercícios para trabalhar em direcção à aptidão física. Começando podemos fazer alguns passos laterais, o que

iniciar bater palmas ou estalar os dedos, enquanto se dá um passo em frente com uma perna, braços ao lado, pés juntos, passo à frente, toque e passo atrás.

Os toques nos dedos dos pés vão adelgaçar a cintura. Para começar, manter os pés ligeiramente afastados, saltar sobre os calcanhares e agitar os ombros ao mesmo tempo. Fazendo dezasseis, as contagens levantam os braços sobre a mão e levam-nos para o chão, para o lado, para cima, para o centro, e para a esquerda para baixo. As rochas são um exercício de ânimo que realça o coração e reduz o peso. Para começar, alternar as rochas saltando sobre um pé e depois sobre o outro, esticar enquanto se balança e apontar os dedos dos pés. Depois de terminar, fazer dezasseis toques nos dedos dos pés para terminar o conjunto. A seguir, podemos fazer as voltas da anca.

As torções da anca incluem colocar um pé para fora, enquanto se vira para o lado, e inclinar-se para trás, enquanto empurra as ancas para fora simultaneamente. Trazer o pé para trás e fazer o mesmo com o outro pé. Dê pontapés, apenas salta, pontapeia, salta, pontapeia e adere à rotina em ambos os pés. Este é um conjunto de rotinas de exercício teaser que o vai fazer começar. Pode perder peso, tonificar o corpo, aumentar o funcionamento dos corações e firmar o corpo.

## Capítulo 4: Tipos de Aeróbica

Desde que os ginásios de Saúde e Fitness abriram novos exercícios aeróbicos. Nos ginásios de todo o mundo, pode participar em Cardio Kick Boxing, Hip Hop Aeróbica, Striptease e Artes Marciais Aeróbica e assim por diante.

O Cardio Kick Boxing é comparável à Aeróbica de Artes Marciais, na medida em que inclui o karaté numa rotina de treino... Algumas das Artes Marciais Aeróbicas compreendem Kick Skills, Coreografia, Warm-ups, socos, etc., com cada um a trabalhar o corpo completo.

A Striptease Aerobic depende do treinador, mas em poucos treinos Aerobic Striptease a rotina inclui rodadas básicas, danças de vara, rodadas transitórias e progressivas, e movimentos avançados de viragem de cabeça para baixo. Os movimentos de dança podem incluir passos avançados a iniciantes. Se quiser tornar-se um dançarino exótico, esta é a aeróbica de eleição. De facto, esta rotina aeróbica particular foi mostrada no espectáculo da Oprah Winfrey. Foi mostrado no espectáculo que esta aeróbica em particular faz sobressair o apelo sexual enquanto tonifica o corpo.

Se não se pode dar ao luxo de visitar as academias, pode querer considerar a possibilidade de aprender aeróbica em casa. Os exercícios podem beneficiá-lo, enquanto se exercita no conforto da sua casa. Poucos dos exercícios aeróbicos fundamentais incluem a utilização do Nordic Track Skier, subir escadas, correr à volta da sala, caminhar em repetição, andar de bicicleta, correr, fazer canoagem, ou utilizar um Vídeo que compõe todos os passos de que necessita para adquirir aptidão física e saúde. A maior parte da aeróbica trabalhará os músculos volumosos de forma metódica e incessante, elevando ao mesmo tempo o ritmo dos corações. Outros exercícios, incluindo raquetebol, ténis, dança, e patinagem podem também melhorar a sua saúde enquanto trabalha para a aptidão física. É importante verificar com o seu médico antes de iniciar quaisquer rotinas aeróbicas e/ou outros tipos de exercícios.

Quase todas as pessoas que frequentam aulas de Aeróbica começam as rotinas com

aquecimento e alongamentos, ao mesmo tempo que trabalham progressivamente num exercício de temperamento. Poucos instrutores irão

aumentar a velocidade após a conclusão do treino temperado, mas poucos treinadores podem não o fazer. Poucos treinadores já estão dentro da sua própria rotina e não conseguem ver que os principiantes se juntem às suas aulas. Ainda assim, depende do instrutor. O processo de aeróbica destina-se a amplificar o ritmo do coração, aumentar a consciência do corpo, elevar a temperatura do corpo, e aumentar o fluxo de sangue, estendendo-se até aos músculos.

A aeróbica é superior para aumentar o ritmo cardíaco, para restaurar a potência de permanência respiratória cardio-respiratória, enquanto utiliza os músculos maiores. A aeróbica também melhora a composição do corpo.

Uma vez completada uma rotina de exercícios completa, avançará para um exercício de arrefecimento. É importante alongar-se e fazer exercícios de aquecimento antes da aeróbica ou exercícios, assim como arrefecer depois de terminar uma rotina. O arrefecimento destina-se a reduzir o ritmo dos batimentos cardíacos, evitando ao mesmo tempo a acumulação extrema de sangue no ponto menos distante. Assim, qualquer rotina aeróbica deve incluir alongamentos e exercícios de relaxamento no início e no fim. A rotina ajuda a evitar a dor nos músculos, ao mesmo tempo que aumenta a flexibilidade, e restabelece o equilíbrio e/ou homeostase. Além disso, o arrefecimento ajudará a diminuir o ritmo a que o coração bate.

O Hip-hop Aeróbico é um boogie aeróbico, que combina dança moderna com funk. A Aeróbica do Hip-Hop compreende passos que aumentam a energia, ao mesmo tempo que se concentram em toda a forma do corpo. O treino é excelente para principiantes. Se nunca tinha dançado antes, anime-se com esses motores porque agora vai aprender a mexer-se e a fazer ranhuras enquanto trabalha para a boa forma e saúde. Se estiver a tentar perder peso rapidamente, esta é a ideia de aeróbica de eleição.

As rotinas Aeróbicas Hi-Lo trabalham as coxas, o coração, os abdominais, a barriga da perna e assim por diante. Os principiantes são sábios em escolher o Hip-Hop ou outro tipo de aeróbica e trabalhar para este exercício, uma vez que envolve movimentos rápidos. O indivíduo move-se frequentemente de um lado enquanto se inclina em

**Exercício** O Hi-Lo envolve embaralhar, virar, embaralhar mais um pouco, e perguntar se é maior ou menor que o cartão anterior.



dobrando os joelhos para trás durante o sprint durante a rotina e depois fazendo um mergulho lateral profundo a um ritmo acelerado.

Funk e Jazz Aeróbica compreendem exercícios de baixo impacto, que geralmente incluem passos de jazz, reviravoltas de funk e yoga. Alguns incluem a aeróbica PILATE, mas a maior parte do exercício é ótima para os recém-chegados ao ginásio, uma vez que não está envolvido nenhum equipamento pesado. A rotina é geralmente temperada.

### ***Boogie Aeróbica***

As danças aeróbicas têm estado na moda nos últimos anos. Nas décadas precedentes, os centros de fitness e saúde cresceram, estendendo-se nas suas rotinas e ideias de peso oferecidas. A maioria dos clubes de saúde e fitness apresentam uma variedade de exercícios, incluindo levantamento de peso, PILATOS, yoga, aeróbica, spinning, kick boxing, karaté, e muito mais.

A selecção de clubes de saúde e fitness têm frequentemente os seus próprios estilos exclusivos para ajudar os indivíduos a perder peso, aumentar a massa muscular, tonificar os corpos, fortalecer os ossos e assim por diante. Os exercícios aeróbicos têm títulos tentadores destinados a chamar a atenção. Os títulos incluem a aeróbica Hi-Lo, Aeróbica enraizada nas Artes Marciais, Striptease Aeróbica, Cardio Kick Boxing, Hip-Hop, Funk e Jazz, e assim por diante. Algumas das rotinas aeróbicas incluem equipamento para melhorar as experiências de exercício e fitness.

A Aeróbica de Deslize ou de Degrau implica equipamento. Durante as rotinas de Step Aerobics, posiciona-se um passo de pé na fachada, o qual se sobe, desce e sobe na outra perna, replicando o curso de acção durante bastantes minutos. O processo destina-se a tonificar a parte inferior do corpo; ainda assim, as preocupações da Step Aerobics têm feito declarações, uma vez que os tornozelos e joelhos são normalmente utilizados com frequência. A Aeróbica de Degrau envolve um degrau, e no seu lugar de subir repetidamente para a frente, os passos exteriores de trabalho para o lado, desliza

para baixo, e depois volta a deslizar para cima. A Slide Aerobics mostra uma discrepância em cada academia de Saúde e Fitness. Alguns Slides Aeróbicos podem implicar equipamento, incluindo o Esqui Nórdico.

Antes de se juntar a um Clube de Saúde e Boa Forma, certifique-se de que está ciente dos tipos de aeróbica que lhe são oferecidos, uma vez que poucos clubes podem oferecer cursos de aeróbica mais afectivos do que outros. Alguns clubes têm treinadores disponíveis dispostos a ajudá-lo a escolher a aeróbica certa para si, enquanto outros clubes apenas querem o seu pagamento. Por exemplo, alguns clubes podem oferecer rotinas aeróbicas que se concentram na flexibilidade. As rotinas aeróbicas envolverão sobretudo alongamentos, o que significa que não receberá os resultados que possivelmente procura alcançar, incluindo a perda de peso rápida.

### ***Aeróbica Hi-Lo a fluir***

A aeróbica Hi-Lo envolve uma rotina de ritmo rápido que inclui movimento rápido. O indivíduo move-se tipicamente de lado e numa posição inclinada. Durante o Hi-Lo irá embaralhar, virar, embaralhar, e dobrar o joelho para trás, ao mesmo tempo que se desloca durante, e dar um profundo lunge lateral a passos rápidos. A aeróbica Hi-Lo trabalha o Bezerro, Coxas, Abdominais, Pernas Coração, e assim por diante. Os principiantes beneficiariam mais se escolhessem um tipo diferente de exercício de aeróbica, uma vez que o Hi-Lo é mais para os avançados. A ideia principal da aeróbica não é prejudicar a sua auto-estima, ao mesmo tempo que melhora a sua saúde.

Hip-hop Aeróbica é uma rotina de dança, que mistura funk com dança contemporânea. A dança aeróbica implica a utilização de dança de alta energia, enquanto se trabalha o corpo completo. O exercício é opcional, mas funciona para todos. Se é um principiante que nada sabe sobre dança, não se preocupe, pois o instrutor irá orientá-lo através do processo; inclua ensinar-lhe os sulcos, ritmo, rima e movimentos. Se está a treinar para perder peso, o Hip-Hop é uma alternativa de primeira classe a decidir, uma vez que a dança provou ser um dos exercícios mais eficazes até à data.

A aeróbica de Funk e Jazz depende do Centro de Fitness e Saúde, quanto ao que a Aeróbica inclui, mas poucos clubes fundem trabalho de baixo impacto que muitas vezes inclui danças de jazz emocionantes com uma reviravolta de funk e yoga. Funk e Jazz é uma opção para principiantes, uma vez que o treino não inclui equipamento

pois as rotinas são temperadas.

O Cardio Kick Boxing depende do treinador, mas principalmente o Cardio Kick Boxing é um treino elevado para ficar em forma rapidamente, enquanto aprende técnicas para se animar com a robustez física. O trabalho inclui trabalho de pés enquanto se fundem os pontapés e golpes de karatê. O Cardio ajuda-o a perder peso, tonificar o corpo, aumentar a musculatura, enquanto ensina a autodefesa. O Cardio Kick Boxing inclui com frequência saltos de corda, flexões, alongamentos, socos de saco, pontapés, e flexões.

### ***Dança Aeróbica para Principiantes***

A aeróbica de dança inclui degraus, funk, e a alimentação da alcatra. As pessoas que não têm a capacidade artística para dançar podem perguntar-se porquê juntar-se a uma aula que inclua dança. Os formadores na maioria dos ginásios tornaram conveniente para os principiantes darem o primeiro passo em passos de dança aeróbica. A aeróbica tonificará o corpo, acrescentará volume, aumentará a flexibilidade, e imporá o poder de permanência.

Embora possa ter dificuldade em aprender esses passos para a perfeição no início, a seu tempo, aprenderá, mas entretanto, está a queimar essas calorias. Quando o corpo transpira devido ao movimento, as calorias começam a queimar, o que por sua vez reduz os quilos.

Depois de se juntar a uma aula, aprenderá rapidamente porque é que a continuação da aeróbica de dança é inteligente. A aeróbica de dança é a melhor opção para aumentar o músculo do coração, ao mesmo tempo que aumenta os níveis de oxigénio. A aeróbica de dança melhora o metabolismo, ao mesmo tempo que melhora o equilíbrio.

Depois de começar, o seu corpo vai levá-lo, uma vez que se vai sentir óptimo. A aeróbica que inclui passos de dança pode implicar dar um passo em frente num pé, enquanto se levanta os joelhos simultaneamente na outra perna. Um outro passo bem conhecido na aeróbica que inclui passos de dança é marchar no lugar. No geral, é vital

que se aprendam os mínimos detalhes relativos ao exercício, incluindo o equipamento a usar, que incluirá sapatos e roupa.

Outros passos na aeróbica de dança incluem rodar, rodar, e mover os pés em movimento ao ritmo. Uma vez que a aeróbica de dança não envolve apenas a dança no lugar, é importante que se use aquele traje e sapatos apropriados. Se não seguir os conselhos, a aeróbica de dança pode acabar por ser uma rotina desconfortável. Evitar o traje e os sapatos adequados também pode levar a lesões.

O corpo transpira durante qualquer exercício físico. Por conseguinte, o uso de roupa adequada é essencial quando se dança. As roupas sem peso são a escolha, uma vez que ajudam enquanto se transpira, e as roupas certas podem suportar os seios, especialmente para as mulheres. Os atletas são recomendados se os homens estiverem a juntar-se à dança aeróbica.

Enquanto participa na sua primeira aula de dança, é sensato aparecer pelo menos quinze minutos mais cedo. Os instrutores estão disponíveis durante o treino, e se aparecer mais cedo, o instrutor pode aprender o seu estatuto no clube. O instrutor pode passar alguns minutos, para se certificar de que é visto de forma apropriada.

Se for um principiante, é aconselhável que participe em aulas de dança aeróbica que comecem com passos básicos de dança. As aulas que utilizam os passos de dança Hi-Lo são a melhor opção para principiantes. As aulas de step-funk e power the rump são mais para os formadores avançados, portanto, se não consegue dançar, isto não é ideia para si.

A dança é uma arte, que exige o domínio das horas extraordinárias. Algumas pessoas requerem experiência, enquanto outras aprendem rapidamente. Poucos dos melhores dançarinos na televisão começam como dançarinos novatos, e poucos não tiveram um ponto de partida. No entanto, uma vez na rotina, aprendendo alguns movimentos, não deve demorar muito tempo a aprender mais alguns passos. Se não estiver orientado para a dança, isto também se tornará perceptível.

Se grandes multidões o deixarem nervoso, poderá querer prestar atenção aos espelhos

localizados no Ginásio. Os espelhos são frequentemente fixados às paredes, e rodeiam toda a área de treino. Consequentemente, se estiver ansioso a que horas entra na entrada, pode ser



a seu favor para vigiar os espelhos e evitar olhar para os treinadores. Certifique-se de que vigia o instrutor de modo a não deixar de detectar os passos. Uma alternativa, é seguir esta dica inestimável e evitar pôr demasiada atenção no que o instrutor está a dizer. Em vez disso, ponha mais atenção no que o instrutor está a fazer. Isto irá facilitar a diminuição da ansiedade.

Com o tempo, aprenderá os passos na aeróbica de dança se se aplicar a si próprio. Os exercícios, especialmente aqueles que trabalham com o sistema cardiovascular, músculos e ossos, são a melhor forma de exercícios disponíveis. A dança, na minha experiência, é uma das melhores escolhas de exercícios que ajuda a manter o tom corporal, firme, mantendo ao mesmo tempo o peso.

### ***Básico de treino cruzado de aeróbica***

A aeróbica envolve a utilização incessante dos grandes músculos enquanto se move o corpo em movimento rítmico. As rotinas melhoram os batimentos do coração e suavizam as repetições respiratórias. Os exercícios aeróbicos de corpo inteiro podem incluir o básico, incluindo dança, caminhar no local, esquiar, andar de bicicleta, correr no local e fazer jogging. É importante aprender sobre a aeróbica antes de iniciar as rotinas para evitar lesões.

O objectivo é importante antes de iniciar a aeróbica. Quando souber o seu objectivo, saberá o que pretende dos exercícios. Deverá também considerar o estado da sua saúde, incluindo genética e história de doenças na família. As lesões anteriores também devem ser consideradas antes de iniciar a aeróbica.

Para começar, qual é o seu objectivo? O seu objectivo é perder peso e/ou queimar gordura? Se tem um objectivo em mente e é queimar gordura e perder peso tendo em conta o seu objectivo, a saúde e a história podem ajudá-lo a evitar lesões durante o treino e danos a lesões do passado. O treino cruzado, então, é uma das melhores escolhas de aeróbica para evitar lesões. O treino cruzado é simplesmente combinar uma rotina aeróbica com outra rotina, tais como meio peso e aeróbica. O treino cruzado

**Exercício**  
irá ajudá-lo a alcançar o equilíbrio dos horários de treino.

Contudo, antes de considerarmos o treino cruzado, temos de compreender os diferentes exercícios. Poucos exercícios incluem os exercícios de baixa temperatura, exercícios de alto impacto, e assim por diante. Se se pretende perder peso e queimar gordura, a combinação da aeróbica de baixo e alto impacto em conjunto pode dar resultados mais rápidos. Por exemplo, se incluir a aeróbica de baixa temperatura com aeróbica de alto impacto, poderá caminhar, pisar, esquiar, dançar, correr, ou jogar racquetball. O período de tempo da ideia é de três a cinco dias por semana e pelo menos uma hora em cada conjunto.

A mistura reduz o risco especialmente se sofrer de lesão anterior ou actual, incluindo lesão da anca, lesão lombar, tornozelo, ou outras lesões relacionadas. Se tiver uma lesão já existente, os peritos dizem-lhe para fazer exercício com moderação, é por isso que é importante consultar o seu médico antes de iniciar as rotinas aeróbicas. Muito provavelmente, o médico dir-lhe-á para evitar exercícios de esqui se tiver lesões anteriores.

O exercício cardiovascular destina-se a disponibilizar o aumento completo do corpo enquanto fortalece os músculos e ossos. Naturalmente, isto inclui o fortalecimento das articulações, reduzindo ao mesmo tempo as gorduras e as calorias. Os exercícios cardiovasculares ajudarão a desenvolver os músculos e a impulsionar a Cardiovascular. Os exercícios podem também aumentar a flexibilidade do corpo. Como se pode ver, as rotinas correctas de treino cruzado são essenciais. Se estiver a considerar treinos de alto impacto, tais como corrida, pode querer combinar ciclismo, alongamentos e pesos pelo menos uma vez por semana. A combinação irá fortalecer os músculos, ao mesmo tempo que melhora o corpo.

Se considerar o jogging, então pode melhorar a forma física, ao mesmo tempo que melhora a cardioplastia. O jogging inclui a utilização dos grandes músculos; no entanto, o problema é que não irá aumentar a massa também. O treino cruzado incluirá então o trabalho da parte superior do corpo, que pode incluir pesos, ou a aeróbica correcta que trabalha a parte superior do corpo. Apesar de tudo, não se está a adquirir flexibilidade,

o que o corpo exige. Para incluir exercícios de treino cruzado para flexibilidade, inclua alongamentos e aquecimentos na sua rotina.

Especialistas do desporto têm afirmado que o treino cruzado é uma das melhores escolhas, uma vez que proporciona resultados construtivos. Os exercícios de combate são o golpe dos pontos mais altos no treino físico. Resumindo, os exercícios de treino cruzado, se escolher a combinação correcta, irão queimar gordura, fortalecer músculos e ossos, reduzir calorias, e produzir flexibilidade, enquanto se trabalha o corpo inteiro. O treino cruzado pode dar uma mão aos indivíduos que tentam construir o corpo. O treino cruzado pode também disponibilizar fontes de prazer, bem como aumentar os níveis de energia, o que inclui a construção do Metabolismo.

Se o seu objectivo é adquirir aptidão física, então é-lhe exigido que inclua na sua rotina caminhadas fortes, caminhadas vigorosas, natação, corrida, esqui, passeios de bicicleta, patinagem e outros tipos de exercícios. Para fortalecer os músculos, utilize pesos livres, ou exercícios isométricos. Os treinos isométricos são treinos musculares opostos que se contraem, uma vez que incluem restrições minúsculas, mas aumentam o tónus das fibras musculares. É importante manter-se em forma se quiser boa saúde, por isso aprenda os passos de treino cruzado certos para si.

## Capítulo 5: Força e Planos de Construção

Em que momento se configura uma rotina de exercício que inclui aeróbica, penteando uma rotina composta de fortalecimento muscular, o corpo queima aminoácidos, gordura, hidratos de carbono e proteínas.

Em que momento se exerce a queima de gorduras, hidratos de carbono e proteínas de aminoácidos, queimando as necessidades do corpo enquanto em movimento; está a perder peso, enquanto constrói força.

O organismo exige quantidades específicas de aminoácidos, gorduras e hidratos de carbono para funcionar correctamente. Em que momento se trabalha com os glicogéneos e o oxigénio do corpo, (se as rotinas de exercício estiverem em temperança), o corpo também está a construir forma enquanto derruba os nutrientes, o que cria um aumento de peso. Ainda assim, a força do corpo está a diminuir.

Os treinos aeróbicos não fabricam apenas oxigénio, os treinos aumentam a disposição cardiovascular. Ao mesmo tempo, o processo restaura o oxigénio, ao mesmo tempo que aumenta os músculos do coração e a sua capacidade de trabalhar correctamente. Assim, a aeróbica é um Reforço do coração, que promove o oxigénio.

Ter uma compreensão geral do Glicogénio pode facilitar a razão pela qual devemos estar gratos pelo valor do oxigénio aeróbico. A distinção do Glicogénio é compreendida em mais do que algumas áreas. O Glicogénio ou funciona com o corpo, ou então em oposição ao corpo. Tendo em conta que o Glicogénio é o elemento principal encontrado no tecido muscular e no fígado, o qual muda liberalmente a glicose, o que satisfaz os requisitos de vigor do corpo. Ao mesmo tempo, o glicogénio faz provisões para o vigor, especialmente durante cargas de trabalho intensas. O SNC ou Sistema Nervoso Central depende do glicogénio para aumentar o vigor, assim, se o glicogénio for baixo, a nossa intensidade de exercício é limitada.

Assim, incluindo pesos e aeróbica, penteá-los para se adaptarem a um esquema de treino cruzado é uma ideia para a construção de força. Trabalhar os músculos em grupos pode aumentar o nosso valor de como o Glicogénio e o Oxigénio trabalham em conjunto, mas ajuda-nos a apreciar o quanto o Oxigénio é mais significativo para a construção de força sobre o Glicogénio.

Agora pode perguntar-se como se constrói a força, e como os movimentos do corpo têm um efeito sobre a capacidade de construir força, mas a resposta é óbvia. Os exercícios adequados são necessários para construir força e isto inclui um plano ou horário onde tanto a aeróbica como os pesos são incluídos na rotina. O esquema de treino cruzado funciona para restaurar a força muscular mantendo os músculos em grupos, e utilizando oxigénio e glicogénio para o fazer.

É claro que terá de considerar o nível de fortalecimento que pretende atingir, por mais que exercícios moderados possam melhorar o seu corpo num curto espaço de tempo. O levantamento de peso intenso-baixo combinado com aeróbica temperada é uma ideia de aumento de força, mas também é necessária uma dieta bem equilibrada para restaurar as necessidades do corpo uma vez queimado.

Assim, no entendimento geral, quando os músculos não são trabalhados em grupo, a construção de força está em processo. O treino correcto pode dar uma mão, ajudando a manter o vigor corporal, enquanto se trabalha para a boa forma. Além disso, o treino correcto pode tornar disponível um nível habitual para a função do seu corpo. A construção da força é o procedimento de mover o corpo numa experiência recorrente para preservar um grau de aptidão e saúde. Em que momento os grandes músculos estão em constante movimento, trabalhando em conjunto com os músculos mais pequenos, proporciona uma aptidão corpórea e saúde incessantes. Os músculos expandem-se à medida que uma pessoa cresce, assim como os músculos se modificam à medida que os anos cultivam.

Assim, a força de construção alarga os músculos do corpo, enquanto os exercícios de resistência aumentam as formações dos vasos sanguíneos. A combinação mantém o

corpo forte e saudável, ao mesmo tempo que diminui a progressão do envelhecimento do corpo. Só se pode ir na direcção certa, incluindo treino e dieta correctos nas suas rotinas de vida.



O nosso corpo é um bastião. Se não cuidarmos do nosso corpo, é provável que o nosso corpo nos desiluda à medida que os anos crescem. A mente também trabalha para que o corpo produza resultados negativos ou positivos. Assim, os exercícios e as dietas correctas podem também aumentar a capacidade da mente para funcionar correctamente. Mesmo se tiver uma deficiência mental, o exercício e a dieta podem ajudá-lo a ganhar controlo sobre a sua vida e saúde.

### ***Alongamentos***

O alongamento é um dos exercícios mais importantes que qualquer um de nós pode colocar na nossa agenda diária. O dorso requer especialmente alongamentos, uma vez que é o produtor de vários músculos do corpo. As costas são frequentemente a primeira área onde as pessoas sentem dor. Um dos primeiros exercícios de alongamento que visa as costas é o único exercício que fará com que as costas se libertem da dor. Outros exercícios de alongamento são importantes; contudo, as costas requerem atenção acrescida. Durante um dia, colocamos muito peso nas costas, uma vez que tudo o que fazemos num dia, dependemos fortemente das costas.

Para começar os exercícios de costas, coloque as costas numa posição confortável com as pernas alongadas e os braços esticados sobre a cabeça. É vital que os exercícios de flexão das costas sejam feitos correctamente para evitar lesões. Com as duas mãos esticadas sobre a cabeça, esticar para cima até os braços permitir simultaneamente esticar as pernas em comprimento. Certifique-se de que o peito é expandido para cima e mantenha o seu lugar até quinze ou trinta segundos. Repita até sentir o corpo a libertar stress e tensão.

Os alongamentos dos tríceps requerem que se dobre o "braço direito" dobrando-o atrás da zona do pescoço. Dobrar os cotovelos que os estendem até ao tecto. Com a mão esquerda agarrando o cotovelo direito, puxar suavemente para a esquerda até sentir uma sensação de alongamento; nesta altura deve sentir uma sensação de alongamento na parte de trás do braço direito mais alto. Repita o procedimento em cada braço mantendo ambos os braços no lugar até quinze a trinta segundos.

O estiramento do flexor da anca requer um alongamento pulmonar para a frente sobre uma perna, enquanto se atinge os ombros à largura, e a estabilidade dos pés no chão. Com o joelho (à direita), descansar

os pés e os dedos dos pés no chão em lugar firme. O joelho (esquerdo) deve ser mais alto do que o tornozelo. Baixar a anca (direita) firmemente até que exista uma sensação de alongamento. Mais uma vez, repetir quinze a trinta segundos por perna.

Os tendões dos tendões requerem que se sente numa posição relaxada enquanto se dobra a perna esquerda, e se estende a direita. O pé esquerdo deve estar em posição de repouso enquanto toca na porção interna da outra perna. (Direita) Enrolar a porção mais alta do corpo dirigindo-se para o joelho até tocar. Deve existir uma sensação de alongamento em torno da zona direita do tendão do joelho. Manter a posição até quinze a trinta segundos e trocar as pernas seguindo o mesmo procedimento.

Ao fazer alongamentos da barriga da perna, deve ficar numa posição confortável colocando as "mãos sobre a região da anca". Os alongamentos da barriga da perna também podem ser feitos colocando "ambas as mãos numa parede (largura do ombro afastada)". Depois de se ter posicionado, deverá então dar um passo em frente "com o pé direito (cerca de metade da largura do ombro)". Depois dobrará os joelhos, com os pés no chão, e deslocará o seu corpo "para o pé dianteiro". Depois de ter seguido estes procedimentos, então baixará gradualmente as ancas, até que o seu corpo exponha uma ligeira sensação de alongamento no seu "músculo da panturrilha e tendão de Aquiles". (Perna traseira-esquerda) Continue isto durante pelo menos "15 a 30 segundos," em cada perna.

Alongamentos dos ombros Recomendo que uma pessoa faça alongamentos dos ombros primeiro; contudo, cada formador tem os seus próprios objectivos e razões pelas quais outros alongamentos devem ser feitos primeiro. Para fazer alongamentos adequados dos ombros, terá de estar numa posição confortável, atando "os dedos atrás das costas para que as palmas das mãos estejam viradas para dentro em direcção à coluna vertebral, polegar" apontando para o chão. Depois de se ter posicionado correctamente, prossiga ligando gradualmente as suas mãos na direcção do tecto, enquanto as suas costas e pescoço estão num estado relaxado.

Deve sentir uma consciência de alongamento no seu peito. Continuar os exercícios de

ombro, mantendo em posição "durante 15 a 30 segundos". Esticar o pescoço Sentado no chão, inclinar a cabeça para trás. Incline a cabeça, rolando-a de um lado para o outro. Baixe ligeiramente a cabeça em direcção ao peito, movendo-a de um lado para o outro, e depois para as costas. Faça

não deixar cair a cabeça mais abaixo do que o necessário para sentir a sensação de alongamento que é mais eficaz. Depois de ter terminado os exercícios de flexibilidade, pode então passar a um exercício de corpo inteiro.

Contudo, uma vez terminado o treino, recomenda-se que se faça um exercício de arrefecimento, associado a alongamentos. Isto irá ajudar o seu corpo a relaxar depois de ter sofrido um treino de corpo inteiro. Exercícios ligeiros de flexibilidade são óptimos para a manutenção do corpo, e devem ser feitos antes do início do exercício para dar ao seu corpo a flexibilidade de que necessita para se exercitar.

### ***Esticar as Juntas***

É importante que as nossas articulações sejam fortes e saudáveis para evitar a artrite. Outros tipos de exercícios são óptimos para o corpo, que incluem exercícios que fortalecem os ossos, músculos e articulações. É importante considerar todos os aspectos do corpo ao fazer exercício para obter os melhores resultados de saúde e boa forma física.

A escalada de escadas é útil para fortalecer as articulações, músculos e ossos da zona inferior do corpo. Pode parecer difícil escalar escadas, mas uma vez habituado ao exercício, torna-se menos extenuante no corpo.

A principal razão pela qual muitos têm dificuldade em subir escadas é simplesmente porque a força do corpo é fraca devido à falta de exercício.

Certifique-se de esticar o corpo cada vez que começar a exercitar, e depois de exercitar o corpo. O alongamento proporciona flexibilidade e liberta os músculos para que trabalhem no seu melhor. Em conclusão, a natação é uma grande fonte de exercício que ajuda a apoiar as articulações. A natação permite-nos utilizar todo o corpo, trabalhando-o para um grande ajuste. Quando utilizamos o corpo inteiro, estamos a fornecer ao nosso corpo a força de que necessita para reduzir a dor. Se não conseguir nadar, talvez queira investir em equipamento de natação que lhe permita

bater com as mãos e os pés na água. Esta é uma forma de exercício e ajuda. Mais uma vez,

Os alongamentos devem ser feitos antes e depois de cada exercício, e especialmente nadar, uma vez que se pretende evitar cólicas.

Vários tipos de exercícios podem beneficiar o corpo de muitas maneiras. Se não puder pagar os exercícios de ginástica pode ser feito no conforto da sua casa. Com a sua música, tocando pode fazer alguns exercícios de alongamento, ao estender-se sobre a cabeça com os braços, alongar-se para a esquerda e alongar-se para a direita. Os alongamentos laterais são simples e vão ajudá-lo a ganhar boa forma na zona do estômago e nas zonas laterais. Os alongamentos pormenorizados mantêm os braços direitos, enquanto se segura um pano para o ajudar a proteger a parte inferior das costas. Esticar para cima à direita, à frente, à esquerda, e esticar para cima em marcha-atrás.

Agora que já fez alguns alongamentos, faça alguns movimentos de braços balançando os braços atrás das costas enquanto se inclina para baixo em direcção ao chão, inclinando-se para a esquerda, alongando-se para cima com os braços estendidos sobre a cabeça, e balançando novamente os braços para baixo em direcção à direita.

Agora vamos fazer alguns levantamentos de cotovelos colocando os cotovelos sobre a cabeça e dobrando os braços para que ambas as mãos toquem os cotovelos, esticando para cima, para baixo, para a direita, e para o lado. Repita até sentir as pequenas dores que surgem com o exercício.

A seguir, podemos fazer alguns rolos de cabeça, levantamentos de joelhos, toques de cotovelo, bob para a frente, e toque de cotovelo no bob para a frente. Começando com o rolo de cabeça, rolar a cabeça para baixo para a frente, para o lado direito, para trás, para o lado esquerdo, e novamente para a frente. Os joelhos levantam; é necessário levantar uma perna para cima e tocar no joelho com o cotovelo oposto e repetir no lado oposto. A bob para a frente é semelhante à elevação do joelho, excepto que se seguirá o procedimento de elevação do joelho, bob para a frente atingindo metade do caminho até ao chão, para cima repetindo novamente a elevação do joelho e de volta para baixo numa bob para a frente.

A aeróbica de dança é um dos exercícios mais valiosos até à data. Em tempos, a dança parece apelar apenas aos interessados, mas hoje todos estão a aprender a dançar, uma vez que se descobriu que a dança é o derradeiro exercício que trabalha todo o corpo, e ajuda a



peso de controlo. Para começar em casa, pode começar com os passos laterais. Com a sua música a tocar, atire a anca para o lado, torcendo ligeiramente o seu corpo na direcção em que a anca vai. Passo à frente, passo para o lado, e passo para trás, enquanto se ouve o 'Boot Scooting' Boogie.

Depois de terminar, fazer alguns toques no dedo do pé, pedras, abanar, saltar bofetadas no joelho, pontapés, e torções na anca para trabalhar esses quilos. Não se esqueça de terminar com alguns alongamentos e rotinas de arrefecimento. O exercício não só constrói essas articulações, como também protege os seus músculos e articulações.

### ***Fortalecimento e Movimento Corporal - Agrupamento de Músculos***

A construção de força é a prática que inclui o movimento corporal a um ritmo constante para preservar uma altura de boa forma e saúde. Numerosas pessoas combinam exercício e dieta, por mais que muitas não combinem as dietas e exercícios adequados que o seu corpo requer. Algumas pessoas presumem que precisam de isolar os músculos para construir força. A verdade é que, quando os músculos ficam isolados, os movimentos do corpo não funcionam correctamente. O corpo, apesar das noções de que se trata, trabalha de forma preeminente a que horas as suas porções perfunctórias estão a alimentar o vigor em movimento.

Consequentemente, isto implica que os grandes músculos estejam em constante movimento, o que obriga os músculos mais pequenos a concluir um movimento convoluto. Os músculos trabalham em grupos, ou em pares. Por exemplo, se os bíceps estiverem a mover-se numa direcção, os tríceps mover-se-ão na direcção inversa.

A que horas os bíceps estão em movimento, os tríceps estão numa frase relaxada. A progressão é conhecida como o acto oposto e/ou antagónico do músculo. Além disso, poucas pessoas presumem que a adesão a uma dieta precisa pode aumentar a força dos músculos, mantendo ao mesmo tempo o corpo em forma e em forma. Por exemplo, dezenas de pessoas aderem hoje em dia a uma dieta de hidratos de carbono,

acreditando que isto as ajudará a perder peso ao mesmo tempo que preserva a saúde.

Ao contrário das suas crenças, a dieta não fortalecerá os músculos, nem beneficiará

a longo prazo. De facto, novos estudos têm demonstrado que a alimentação apenas com hidratos de carbono só causará danos ao corpo à medida que a pessoa cresce.

Para construir e fortalecer os músculos é preciso aprender como os músculos trabalham para se atingir um treino preciso. Os músculos não trabalham apenas em grupos, ou em pares, mas os músculos também trabalham lenta ou rapidamente em sucessão, movendo-se em procedimento de blocos de construção invertidos enquanto utilizam a força, e rebentam ou aumentam a resistência dos músculos.

Os objectivos de escalada são o objectivo geral de obtenção de resultados em fitness e exercício. Os factores objectivos sobre o movimento e os produtos químicos do corpo. Os grandes grupos musculares ajudam os pequenos grupos musculares apesar das acções que se realizam, no entanto, em que momento os músculos trabalham em grupo, o curso de construção de força flui mais sem esforço.

Exercícios de movimento rápido em curtos períodos de tempo, pelo que a contracção rápida dos músculos não está a utilizar oxigénio, mas sim os músculos estão a utilizar glicogénio. Quando os músculos utilizam o glicogénio, durante o treino, está-se a aumentar a velocidade, a resistência e a força.

Quando os músculos se movem lentamente, está a utilizar o oxigénio como o vigor, que os músculos mais frequentemente utilizados que alimentam o oxigénio são as pernas, costas, coxas, e ancas. Em que momento se utiliza os músculos ATP quebra-se, fabricando assim o vigor. A desvantagem aqui, é que o ATP avaria mais nos movimentos dos músculos a um ritmo lento, do que nos movimentos rápidos dos músculos. Assim, o ATP na construção de força deve produzir rapidamente, uma vez que molda uma resposta química. Para produzir força e potência a um nível superior, a disposição enzimática do ritmo tem de estar activa. Assim, a combinação ou treino cruzado é uma ideia, uma vez que se pode utilizar rotinas de aeróbica que reforçam o oxigénio, aumento de enzimas e fornecimento de açúcares para alimentar o corpo.

Se o seu corpo não estiver apto, pode levar algum tempo a gerar o efeito que deseja

o seu corpo precisa de se adaptar ao novo aumento de velocidade, ideia de aptidão física, etc. Na maioria das vezes, irá notar resultados na primeira semana, ou seja, se continuar a rotina. Pode perder uma libra, mas essa é uma libra que provavelmente não precisava.

Poucos tipos de exercícios de treino cruzado funcionam melhor do que outros programas de treino. A ideia geral, no entanto, é restaurar a saúde, mantendo-se em forma e aumentando o ritmo cardíaco. Se tiver cerca de quarenta anos de idade a ideia, a frequência cardíaca é de cerca de 155, de acordo com poucos especialistas. As pessoas mais jovens podem escapar com um ritmo cardíaco de 140 enquanto as pessoas com mais de quarenta anos devem trabalhar até um ritmo de 130. Não me cite sobre isto, uma vez que isto vem apenas de conselhos de peritos que foram registados no início dos anos oitenta.

### ***Fortalecimento dos ossos***

O exercício é indispensável para fortalecer os nossos ossos, e manter o nosso corpo saudável e jovem. As mulheres devem particularmente fazer exercício para fortalecer os ossos, uma vez que a menopausa pode diminuir a capacidade dos ossos de se manterem fortes. O exercício também ajuda a reduzir muitos dos indicadores ligados à menopausa. A menopausa é o resultado da diminuição do fabrico das características sexuais femininas e da sua hormona progesterona e estrogénio, que desencadeia um ciclo de efeitos corporais e psicossomáticos, compreendendo o aumento de peso, flash de calor, hemorragia variável do ciclo menstrual, e oscilação do humor.

Se uma pessoa não estiver a fazer exercício para construir os ossos, pode levar a problemas, tais como dores nas costas, artrite, e assim por diante. Se fizer exercícios de flexão, pode reduzir a dor nas costas. Exercícios que trabalham o estômago, costas, ancas e coxas são óptimos para reduzir a dor, e aumentar a capacidade dos seus ossos para se manterem saudáveis. Exercícios como correr, correr, andar de bicicleta, nadar e caminhar, podem aumentar a capacidade dos seus ossos de funcionar correctamente, manter-se saudável e reduzir a dor.

Se tiver sintomas, tais como pós-menopausa ou dor, é aconselhável consultar o seu médico, discutindo quais os exercícios adequados para si. É importante que se exercite para fortalecer os seus ossos, combatendo assim os riscos que estão potencialmente à

suavemente. Certifique-se de se esticar todos os dias, e especialmente antes e depois do exercício para evitar lesões.

Wall Slide é uma forma de exercício que se diz ser um dos melhores exercícios que tornam o corpo mais forte, incluindo as ancas, as costas e as pernas. O Deslizamento da Parede é óbvio. Para iniciar uma série de escorregas de parede, colocar as costas sobre a parede. Os ombros e os pés devem estar ligeiramente separados. Uma vez posicionado, deslize pela parede numa posição agachada, com os joelhos curvados cerca de noventa graus. Contar até cinco, e lentamente deslizar o corpo pela parede.

Os elevadores de pernas são óptimos para fortalecer os ossos. Se quiser fortalecer as ancas e os músculos do estômago, realize os levantamentos das pernas, descansando as costas sobre uma superfície plana. Os braços devem estar ao lado do seu corpo. Assim que estiver numa zona de conforto, eleve uma perna, levantando-a do chão, e mantenha-a elevada, contando até 10, depois baixe a perna, e repita o processo na outra perna.

Os elevadores de pernas exigem que descanse, deitado sobre o abdómen. Aperte os músculos de uma das pernas, e levante a perna do chão. Conte até 10 e depois baixe a perna, e repita o procedimento na outra perna. Este exercício fortalece as ancas e as costas. Se não conseguir manusear o chão, sente-se numa cadeira, sentado com as pernas estendidas a direito e com a angulação do chão. Comece por levantar uma perna do chão, levantando-a ao longo da cintura e guiando-a lentamente baixando a perna para o chão, e repita na outra perna.

As abdominais parciais são óptimas para fortalecer os músculos do estômago. O exercício exige que se deite de costas enquanto os joelhos estão dobrados e os pés estão nivelados no chão. Para começar a sentar-se parcialmente, comece a levantar o ombro e a cabeça, levantando-o do chão e com ambas as mãos a tocar nos joelhos, contando até dez enquanto o faz.

As oscilações das pernas traseiras ajudam a fortalecer os músculos das costas e da anca. Para começar, coloca-se o corpo na parte de trás de uma cadeira, colocando as mãos nas costas das cadeiras. Uma vez situada, levantar uma perna, mandando-a para trás e depois simultaneamente para cima, mantendo os joelhos na vertical. Volte

lentamente a perna à sua posição, e repita sobre a outra perna. Para diminuir a tensão nas costas, e fortalecer os ossos, pode deitar-se de costas, enquanto que os joelhos estão dobrados e os pés estão lisos no chão.



Levantar os joelhos, levantando-os em direcção à zona do peito, com as mãos por baixo da zona do joelho. Levante ligeiramente os joelhos, ou levante-os, puxando-os o mais próximo possível da zona do peito. Evite levantar a cabeça, e evite endireitar as pernas à medida que as baixa para o chão. Também pode ficar de pé com os pés ligeiramente afastados, e colocar as mãos perto da região inferior das costas com os joelhos na vertical, ou em posição direita. Faça uma vénia para as costas enquanto se inclina para a zona da cintura.

### ***Exercício Flex***

Os exercícios de flexibilidade são extremamente significativos para todos nós, uma vez que a flexibilidade ajuda o corpo, ao responder à forma como uma pessoa se move. Exercícios moderados que abrangem exercícios de alongamento para aumentar a medida longitudinal dos músculos e o movimento das articulações, é uma fonte de apoio para ganhar flexibilidade, e manter a mobilidade do corpo inabalável... O alongamento não só é excepcionalmente imperativo antes dos exercícios iniciais, como também é central no momento em que uma pessoa se senta ou dorme até se alongar. Por exemplo, os alongamentos são importantes quando se sai da cama; levantar-se de uma cadeira, ou depois de fazer um passeio prolongado num veículo motorizado. A que horas uma pessoa se estica alinha o corpo, esticando os músculos para erradicar a dor. Os exercícios de alongamento podem consistir em pormenores explícitos, tais como alongamentos da parte superior das coxas, alongamentos das costas, alongamentos das pernas, alongamentos dos braços e assim por diante. A dança, o yoga e a aeróbica geralmente aderem ao alongamento, ao cool-downs, ao aquecimento, e assim por diante, antes de iniciar uma rotina. A ideia principal é esticar os músculos ao comprimento, ligando os tecidos que envolvem os músculos das fibras. A acção torna as partes do corpo flexíveis.

Após completar os alongamentos, enquanto participa nas aulas de aeróbica moderada, o estagiário move-se para movimentos de flexão, que compreendem alguns momentos adicionais de alongamento. Os exercícios de flexão trazem benefícios para os

exercícios de várias maneiras. Por exemplo, os exercícios de flexão preservam as acções do corpo, enquanto libertam o movimento. A flexibilidade também mantém as costas e a postura. Pessoas com história ou lesões que incluam lesões nas costas devem participar regularmente em exercícios de flexão.

Os exercícios flexíveis também minimizam as probabilidades de encontrar ferimentos, mas é uma grande fonte para aliviar a dor de ferimentos anteriores. É importante falar com o seu médico se tiver lesões e/ou for propenso a lesões antes de iniciar qualquer exercício.

O exercício como um todo é excelente para aliviar o stress, relaxando o corpo. Os exercícios, se feitos correctamente, tonificarão o corpo enquanto se constrói a estrutura muscular. A flexibilidade e outros tipos de exercícios irão ajudá-lo a controlar o peso, perder peso, etc., mas o exercício sozinho nunca é suficiente? A aeróbica flexível ou os exercícios são essenciais para impor o relaxamento do corpo, assim como ajudar no poder da mente e no alívio físico.

Os alongamentos de vitela podem ajudá-lo a encontrar uma sensação de alívio. Para esticar os bezerros terá de se colocar numa posição de pé que se sinta confortável para si. Ponha as mãos na zona da anca, antes de iniciar o procedimento de alongamento. Pode também colocar as mãos numa parede para se apoiar com os ombros afastados. Um no lugar, passo para a frente com o pé direito cerca de metade da largura do ombro. Dobrar os joelhos com ambos os pés a agarrar firmemente o chão. Deslocar o corpo com o pé a estender-se para fora, ou para a frente. Depois de terminar, baixar as ancas sem pressa, até que o corpo revele sensações suaves de alongamento na zona da panturrilha, ou na zona do tendão de Aquiles, que é a perna traseira-esquerda. Continuar o processo em cada perna até quinze ou trinta segundos, por perna.

Os alongamentos devem ser feitos primeiro na minha opinião. Os formadores têm a sua própria ideia sobre o que é correcto, contudo os ombros esticados antes do início do processo de alongamento do vitelo podem ajudá-lo a relaxar ainda mais. Estar de pé com os pés bem assentes no chão numa posição confortável e com os dedos atrás das costas, as palmas das mãos viradas para a coluna vertebral, e os polegares virados para baixo, mantêm-no em posição. Uma vez no lugar, ligar as mãos direccionando-as para o tecto lentamente, ao mesmo tempo, manter as costas e o

Exercício num local imperturbável. A zona do peito deve sentir uma sensação de alongamento. O exercício deve continuar, mantendo-se em posição até quinze a trinta segundos.

Pessoalmente, os alongamentos feitos de manhã depois de sair da cama, devem ser feitos deitado. Antes de sair da cama, os braços para cima sobre a cabeça e as pernas esticadas em comprimento. Esticar para cima com os braços e para baixo com as pernas, até onde as pernas e o braço o permitam. Repita os procedimentos até sentir uma sensação relaxante sobre o seu corpo. Isto na minha experiência tem ajudado tremendamente a parte inferior das costas, pernas e braços.

### ***Plano Gordura Saudável***

Muitos médicos, nutricionistas e peritos têm afirmado durante anos que as gorduras não são saudáveis. No entanto, é necessária uma certa quantidade de gordura para que o corpo funcione correctamente.

Precisamos de rever cuidadosamente as gorduras insaturadas e saturadas para compreender os factos de saúde que podem melhorar as nossas capacidades alimentares para nos dar os resultados que desejamos.

Os especialistas em dieta disseram que o planeamento de uma dieta que inclua gordura elevada e hidratos de carbono baixos ajuda uma pessoa a perder peso rapidamente. O problema é que o plano de dieta afecta a glicose (açúcar), e o seu corpo dependerá da gordura "para energia". Quando isto acontece, os "ácidos gordos" são "privados da reserva de gordura ardem de forma bastante ineficiente". Portanto, o plano de dieta pode privar os ácidos gordos, "produzindo metabólitos ácidos chamados cetonas".

Isto é anormal, e o aumento "de cetonas é chamado de cetose". Quando isto acontece, o seu "cérebro" fica "parcialmente esfomeado pela ausência de glicose". Consumir uma ampla dose de "gorduras dietéticas saudáveis" é essencial, uma vez que as gorduras são mecanismos nas "membranas celulares". Quando se consome a quantidade adequada de gorduras, o sistema celular funciona correctamente...Portanto, se ingerir uma quantidade suficiente de gorduras, o seu sistema celular funcionará sem problemas. No entanto, se consumir gorduras que são "fabricadas pelo homem, muito

processadas e alteradas quimicamente", que "se encontram na maioria dos alimentos processados", pode causar danos no seu sistema celular. Isto significa que o seu corpo "trabalhará mais arduamente para funcionar correctamente". Este tipo de gordura provoca a deterioração dos tecidos do seu corpo. A gordura pode asfixiar as células do corpo ou

tecidos, privando-os de oxigénio, que é altamente necessário para permanecer vivo. A gordura também eleva o nível de colesterol e de ácido úrico nos seus tecidos". Por outro lado, se consumir gorduras dietéticas saudáveis, as gorduras aumentam a produção da sua "produção e equilíbrio hormonal", o que é crítico para queimar gordura e construir músculos. As gorduras são também auxiliares na "utilização de vitaminas e minerais, regulação enzimática, energia, etc." do organismo.

Se está a tentar perder peso, é importante compreender as questões de saúde física, uma vez que existem muitos "os chamados peritos de saúde" que dizem que a gordura deve ser restringida no seu plano alimentar. O seu corpo necessita de hidratos de carbono, proteínas e gordura, e assim por diante, para funcionar correctamente. Se consumir demasiado o seu corpo é afectado, mas se não consumir o suficiente do que o seu corpo necessita, isso também afecta o corpo negativamente. Se quiser viver sem doenças, ter um corpo magro e saudável, terá de consumir a quantidade certa de gordura, proteínas e hidratos de carbono que o seu corpo necessita. As gorduras são frequentemente encontradas na manteiga, encurtamento, óleos de salada, óleos de cozinha, e margarina. As gorduras também se encontram nos ovos, frutos secos, carnes, sementes, e produtos lácteos. As gorduras animais e vegetais são ambas "feitas de ácidos gordos". Também se podem encontrar gorduras insaturadas em peixe, óleos de soja, açafrão, milho, e sementes de algodão. As gorduras vêm sob a forma de animais e vegetais.

As gorduras -vegetáveis e animais, ou insaturadas, saturadas, formam "película gorda em torno dos elementos formados no sangue". Mais especificamente, as gorduras formam elementos em plaquetas e glóbulos vermelhos do sangue, fazendo com que as células se colem. Quando as células aderem ao sangue, faz com que os "vasos sanguíneos e capilares" mais pequenos se obstruam e finalmente fecham. Isto significa que uma percentagem da sua "circulação sanguínea também é fechada". Quando a sua circulação sanguínea não está a fluir correctamente, o seu corpo funcionará mal.

No entanto, podemos discutir todas as questões que envolvem as gorduras, colesterol e outros nutrientes de que o corpo necessita e produz, mas até que o exercício seja

cerca de 1 hora em cena os nutrientes só podem durar muito tempo.



Enquanto se consideram os nutrientes do corpo, consideram-se exercícios uma vez que os músculos, articulações, ossos e outros elementos do corpo requerem movimentos constantes para funcionarem correctamente. Se o corpo não estiver a fazer o exercício que necessita, as horas extraordinárias esses nutrientes não terão qualquer valor.

Portanto, considere as dietas extensivamente, mas ponha exercício algures na cena para os melhores efeitos.

### ***Músculo do edifício***

Em que momento se faz apenas dieta, não se está a construir músculo. Um bom número de pessoas faz dieta apenas para perder peso, no entanto, várias são ignorantes (ainda não aprenderam) que o exercício também é necessário para apoiar a saúde do corpo. Os exercícios aumentarão as suas probabilidades de perder peso ao mesmo tempo que o ajudam a construir músculo e a manter a força ao mesmo tempo que melhoram o tónus do corpo.

Fazer uma dieta é bom, no entanto, para manter o peso e mantê-lo afastado deve fazer exercício. Combinar exercício com dieta é essencial para construir músculo, fortalecer os ossos, alimentar o cérebro, tonificar o corpo, e assim por diante. Com um plano de dieta, só se está a trabalhar a meio caminho de um estilo de vida mais saudável.

É também essencial compreender os diferentes exercícios para montar um plano que funcione para o seu corpo. Alguns exercícios são menos benéficos simplesmente porque o tipo de corpo não concorda com as rotinas. Os exercícios certos também podem prevenir lesões. O levantamento de peso e a aeróbica combinados é uma ideia, uma vez que esta é uma estratégia de treino cruzado que reduz o risco de lesões. A combinação dos dois irá afectar os hidratos de carbono no corpo, a insulina, proteínas, gordura, calorias, glicogénio e oxigénio.

Se estiver apenas a tentar perder peso, é sensato fundir o levantamento suave de peso

com a aeróbica pelo menos três vezes por semana. Não se esqueça do plano de dieta saudável. A que horas começa a fazer exercício físico, deve exercitar-se quinze minutos por conjunto, e trabalhar lentamente até um exercício físico programado completo, que normalmente dura 30 minutos ou mais,

depende de si e do seu corpo. Ao fundir os dois em conjunto, está a construir músculo, a tonificar o corpo, a aumentar o poder de permanência, e a perder peso.

Construir músculos, se este é o seu objectivo, deve limitar-se a três princípios básicos, que o ajudam a concentrar-se no seu objectivo. O foco principal no exercício é vital para promover uma vida mais saudável.

Um dos três princípios inclui o sinérgico, que constrói músculo. O exercício ajuda-o a manter-se em forma através de exercícios duradouros com os quais o corpo se pode relacionar, e funciona ainda melhor quando se estabelece um bom plano alimentar com o qual o corpo se relaciona. Ainda precisa de um descanso adequado para que o plano funcione, uma vez que o seu corpo está a adaptar-se a uma forma inovadora de vida saudável.

O sinergismo é melhor compreendido quando se considera o que o exercício utiliza para obter um efeito. Por exemplo, se estiver a escolher exercícios sinérgicos combinando pesos com aeróbica, necessitará das rotinas correctas para alcançar um efeito que se relacione com o seu objectivo.

Isto é significativo, uma vez que exercícios específicos podem causar danos ao corpo se os procedimentos não forem feitos exactamente como instruído. Poucos exercícios feitos incorrectamente poderiam também alcançar resultados que normalmente não desejava. Vários dos resultados podem levar à formação de massa muscular, o que significa que pode começar a parecer um culturista. Geralmente, certos tipos de corpo chegam a este decreto.

O segundo princípio da regra da sinergia é também essencial, uma vez que receber um efeito desejado, mantendo ao mesmo tempo o poder de permanência do corpo, e o bem-estar muscular. Comer alimentos insalubres, tais como fast foods, não lhe vai trazer os resultados desejados. Os alimentos rápidos incluem frequentemente níveis elevados de calorias, gordura e colesterol. Se estiver a fazer exercício e a comer de forma pouco saudável, o corpo está a ficar mais saudável, mas ao mesmo tempo está



O exercício é essencial para prevenir doenças, o que inclui colesterol elevado, pressão sanguínea elevada, diabetes, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência cardíaca. As doenças cardíacas são uma das doenças no topo da lista que ceifa vidas todos os dias.

A terceira sinérgica para encontrar um plano que funcione consigo e que se mantenha com ele. Demasiadas vezes as pessoas começam exercícios e dietas e param algures no fim da estrada. Parar e começar os exercícios não é bom. Se conseguir entrar na rotina dos exercícios e da dieta, fique com ele para crescer, viver, produzir um corpo saudável, tonificante e em forma. Uma vez atingido o seu objectivo, continue a rotina, uma vez que parar pode levar a um aumento de peso e de volume que poderá ter dificuldade em se livrar mais tarde.

### ***Exercício físico e Ossos***

Como é que a aptidão física e o exercício se juntam aos ossos? Os exercícios são indispensáveis, uma vez que promovem uma vida saudável e ossos mais fortes. Ao fazer exercício, sentir-se-á mais saudável e vigoroso, uma vez que diminui os riscos de doença, reduz o processo de envelhecimento, melhora a saúde, apoia as células cerebrais, ao mesmo tempo que perde peso no processo. Se estiver a tentar ganhar peso, o exercício físico continua a ser essencial para promover a boa forma física. Quando o corpo é negligenciado, afecta o cérebro, ossos, músculos, células, nervos, tecidos, tendões, e assim por diante.

É significativo redireccionar um plano para o exercício frequente e aderir aos seus planos. O seu corpo ilustra indicadores. Em que momento tem sinais de aviso durante o exercício, e os indicadores aumentam, o seu corpo é um aforismo de que está a realizar o treino incorrecto. Por outro lado, o seu corpo pode estar a dizer-lhe que não está preparado para o nível de exercícios. Quando o seu corpo é afinado, ajustando-se às mudanças, o corpo dir-lhe-á quase imediatamente que está preparado para aumentar as rotinas de treino.

Por vezes, quando não se sabe por onde começar é melhor exercer sob a autoridade de um treinador pessoal, no entanto, se não se pode fazer face às despesas de um treinador, então

é sábio estudar os diferentes calistênicos, pesos, aeróbica, etc., aprendendo o que cada exercício faz para apoiar a força óssea e a saúde do corpo.

É também significativo continuar os exercícios inabaláveis. Para começar, pode trabalhar até uma rotina de trinta minutos ou uma hora, para o retorno mais excelente. Não deixe de aderir ao seu plano sem cessar. Vários dos exercícios insuperáveis para o fortalecimento dos ossos são exercícios de 'suporte de peso'. O treino para suportar peso inclui caminhadas, ténis, levantamento de peso, jogging, subida de escadas, dança, caminhadas e assim por diante. Os exercícios de ciclismo e natação fortalecem os músculos.

Se o seu objectivo é perder peso, pode querer iniciar rotinas de exercício com caminhadas normais, especialmente se estiver com excesso de peso. Gradualmente, começará a perder peso, mas a aeróbica concentrada e os exercícios podem aumentar as suas probabilidades de perder peso. Para desenvolver os ossos e músculos, o corpo precisa de trabalhar até à aeróbica e pesos gradualmente, ao mesmo tempo que expõe o corpo à saúde e aptidão física. Numa ocasião, o seu próximo passo é aumentar a intensidade dos treinos.

A carência de ossos ou exercício leva à deficiência óssea, o que aumenta o perigo de quedas, dores, osteoporose, quebras, posturas de flexão, fracturas e assim por diante. Pode também levar a acidentes vasculares cerebrais, ataques cardíacos, diabetes, sangue elevado e outras doenças.

A realização de exercícios adequados aumenta a flexibilidade, ao mesmo tempo que influencia a coluna, costelas e outros ossos, o que promove ou interrompe a quebra, doença, fracturas e assim por diante. Sob o seu próprio vapor, pode inspirar o crescimento dos ossos, mas exercícios suplementares são considerados necessários para obter resultados preferenciais, bem como para endossar um corpo em forma.

Demasiado iniciar um programa de exercício em casa ou num ginásio, irá aumentar a inspiração, a saúde, a auto-estima, a autoconfiança, e muito mais. Mais é ganhar com

a prática regular de exercício físico. Em que momento se trabalha os ossos e músculos aumentam a saúde, o que permite o controlo. A maioria das pessoas que se exercita diariamente, sofre menos tensão nervosa e



desesperança, e frequentemente experimentam a confiança de si próprios. As pessoas em boa forma não só fazem exercício físico para apoiar a saúde, como também se agarram a um plano de dieta, que funciona melhor para elas.

Em que momento nos sentimos virtuosos, isso faz-nos desejar realizar mais na vida. Os ossos são tudo o que faz o nosso corpo funcionar correctamente. Exigimos ossos robustos e saudáveis para caminhar, correr, levantar, tirar o peso dos pés, dormir, correr, e assim por diante. Os ossos precisam de ter a própria escala de requisitos para funcionarem correctamente, portanto, se os ossos não estiverem bem cuidados, surgirão problemas à medida que cresce. Se se atropelar para se manter em forma durante a sua vida, nunca é tarde demais para começar. No entanto, se for atormentado com diabetes, ou outra doença, o exercício físico pode reduzir a probabilidade de sofrer mais, ao mesmo tempo que aumenta as suas probabilidades de existência contínua. Muitos problemas surgem por falta de exercício; portanto, se não estiver a fazer exercício agora, pode querer começar a trabalhar.

### ***Aptidão para os Músculos e Exercício para a Missa na Construção***

Se estiver cansado de ser magro ou mediano, através da genética ou por qualquer outra razão, então poderá estar interessado em aprender mais sobre a construção de massa muscular. Se experimentou suplementos, e depressa aprendeu que os suplementos eram apenas um truque, então talvez queira considerar algumas fontes naturais.

Poucas pessoas tentaram vários suplementos para construir massa muscular que incluíssem Boro, Smilax, Algas Azul-Verde, Oxigénio Líquido, Pós Carbohidratos, e muito mais. Em vão, tentaram todos estes suplementos para descobrirem que o seu corpo ainda era magro. Algumas pessoas até se juntaram a um ginásio para experimentar as diferentes instruções de várias revistas e outras fontes de fisiculturistas, num esforço para ganhar peso. O facto é que tem havido muitos mitos que afirmam que uma pessoa com qualquer tipo de corpo pode construir massa muscular. Os mitos afirmam que alimentos com baixo teor de gordura, levantamento de

perder exercícios aeróbicos foram a fonte para a construção da massa muscular. Quando uma pessoa está a construir massa muscular, perder gordura inclui consumir uma "dieta baixa em calorias", enquanto que construir massa muscular "requer uma dieta alta em calorias". Pelo contrário, construir massa muscular requer que uma pessoa acrescente alguma "gordura corporal" extra. Isto porque é necessário seguir as instruções para se fazer uma dieta rica em calorias.

Construir massa muscular significa que tem de calcular o metabolismo e a genética do seu corpo na equação, a fim de aprender quais os exercícios e dietas mais adequados para si. Também é útil se conhecer o tipo de corpo com o qual se está a trabalhar.

Muitos dos homens emaciados têm frequentemente medo de adicionar gordura corporal, mas ao mesmo tempo querem construir massa muscular. A verdade é que os culturistas que vêm têm um tipo de corpo Android, enquanto muitas das pessoas magras têm o que é conhecido como os tipos de corpo Thyroid, ou então os tipos de corpo ECTOMORPH. Os tipos de corpo andróides têm uma metade superior mais larga, enquanto que têm uma cintura mais pequena. Os tipos de corpo da Tiróide são estruturas mais pequenas, com estruturas ósseas estreitas, e membros mais longos. De acordo com estudos, os tipos de Tiróide frequentemente anseiam por produtos químicos, tais como nicotina, cafeína, e adoçantes artificiais, e muitas vezes saltam refeições. Os estudos dizem que os tipos de Tiróide lutam com "açúcar no sangue instável", o que os faz desejar mais doces do que os indivíduos comuns. Agora este tipo de corpo é provavelmente aquilo com que estamos a lidar: assim, quebrar os detalhes pode ajudar-nos a encontrar uma solução para construir massa muscular.

Precisamos de nos concentrar em ganhar massa muscular e perder gordura, a fim de ganhar peso. É sensato começar primeiro pelo treino de peso, e depois concentrarmos na perda de gordura mais tarde. Podemos ver que os tipos de corpos da tiróide precisam de cortar nos químicos que prejudicam o seu corpo, e substituir por alimentos nutricionais, que preencham as necessidades do seu corpo. Obviamente, os tipos de corpos da tiróide estão em perigo, e podem tornar-se sujeitos a diabetes, pressões de sangue elevadas, doenças cardíacas e muito mais. Para evitar complicações de saúde, faz sentido comer três refeições todos os dias, e fazer exercício. Saber quais são os exercícios certos para si é um começo.

***Algumas das técnicas básicas de levantamento de peso para construir massa muscular são:***

Prensas de bancada, que trabalham os ombros, os tríceps e os músculos do peito. A barra molha, que trabalha os músculos do peito, ombros e braços; os mortos levantam

os ombros, costas e pernas, enquanto, os agachados trabalham os músculos lombares e os músculos das pernas. As prensas de cabeça são ótimas para trabalhar os tríceps e os músculos do ombro. Também se pode

incluem as filas de barbelas, uma vez que este exercício trabalha os músculos do bíceps e das costas. Não se esqueça de acrescentar algumas aeróbicas no plano para obter flexibilidade e força. Poderá querer minimizar a aeróbica. No entanto, um pequeno salto de corda ou jogging nunca dói. Quando estiver a treinar com pesos, tente não ser poupador, uma vez que a intensificação do treino com pesos, mais a adição de exercícios de musculação constrói massa muscular. Lembre-se que tem o tipo de corpo que funciona com ossos mais pequenos e um treino de "estrutura frágil" sabiamente para evitar lesões. Incluir um plano de dieta saudável no processo de construção é sempre uma boa ideia. Uma vez que quer ganhar massa muscular, e evitar ganhar gordura, deve primeiro descobrir que refeições são boas para os seus tipos de corpo.

### ***Formação Física***

Fitness Físico -Músculo isolante no treino de Fitness: As pessoas ficam muitas vezes confusas quando se trata de aptidão física e saúde. Muitas vezes as pessoas acreditam que têm de isolar o músculo para construir o físico. A Aptidão Física é o processo de perder peso, construir músculo, enquanto tonifica o corpo, e trabalhar para tornar o seu corpo mais saudável.

Relatórios recentes mostraram que nos últimos 10 anos, as pessoas que lutam contra a obesidade aumentaram "em mais de 60 por cento entre os adultos". Quando uma pessoa tem excesso de peso, não só tem um problema em combater o aumento de peso, ou a perda de peso, como também está mais em risco de sofrer de insuficiência cardíaca, diabetes, e outros problemas relacionados com a saúde.

Estudos recentes também demonstraram que a obesidade infantil é um risco ainda maior do que a dos adultos. Mais de 50% das crianças de hoje foram diagnosticadas com Diabetes Tipo 2 devido à obesidade.

Foram registados outros problemas que estão ligados à obesidade, tais como "apneia do sono, e asma". É por isso que é importante aprender que isolar os músculos não é o que precisa de ser feito para ficar fisicamente em forma. É importante que adultos e

crianças aprendam a aptidão física, e a incorporá-la na sua vida cotidiana.

Os exercícios físicos, não só aumentam a "velocidade" do seu "ritmo cardíaco e respiração", mas também aumentam "a sua força e flexibilidade", bem como reduzem os seus riscos de problemas de saúde. Se não tiver a certeza de como começar, comece por incluir a caminhada na sua agenda diária. Comece por caminhar 15 a 20 minutos por dia, e trabalhe para uma actividade de caminhada programada completa à medida que cresce.

Pode parecer difícil no início, mas assim que o seu corpo reparar nas mudanças que está a fazer, o seu cérebro irá activá-lo quando for altura de andar, e acabará por se sentir energizado e andar mais tempo. Algumas fontes recomendam que aqueles que são obesos incluam o corte de relva, "tomar escadas extra", e jardinagem. Contudo, esteja ciente de que estas actividades, embora úteis, não o ajudarão a perder peso tão rapidamente como a inclusão de actividades físicas na sua agenda diária.

Alguns dos melhores exercícios possíveis para "construir força, reduzir os riscos para a saúde, e melhorar o metabolismo é a Aeróbica. A aeróbica não só melhora o nível de oxigénio, como também alivia o stress, acrescenta motivação, "promove o relaxamento, e facilita o sono". A aeróbica também ajuda a reduzir "o risco de morrer de doença coronária e diminui o risco de cancro do cólon, diabetes e hipertensão arterial".

Quando se esforça por incluir actividades físicas no seu estilo de vida quotidiano, a sua saúde está menos em risco. A aptidão física é mais uma influência nas questões de saúde do que qualquer outra fonte conhecida. Ao incluir a aptidão física na sua agenda, também pode ajudar a reduzir as rugas que acompanham o envelhecimento, bem como outros problemas que ocorrem quando se envelhece.

As estatísticas têm mostrado que "falta de actividades físicas" e não comer os alimentos certos", "são a segunda maior causa de morte subjacente nos Estados Unidos". Além disso, as estatísticas mostram que o exercício físico num horário regular pode "atrasar algumas doenças", tais como "cancro, doenças cardíacas, ou diabetes". O exercício é óptimo para ajudar o corpo a relaxar, aliviar o stress, e reduzir os sintomas da depressão.

***Dica:***

O Isolamento Muscular não deve ser o seu foco, mas é importante que combine as actividades físicas apropriadas na sua agenda diária, a fim de perder peso e sentir-se melhor.

Trabalhe até um horário físico de 30 minutos que inclui exercícios que ajudam a sua respiração. (Actividades de Resistência) É importante que permita ao seu corpo adaptar-se às mudanças, tais como actividades físicas, antes de partir para intervalos de 30 minutos de uma só vez.

É importante que trabalhe os seus músculos. Não salte STRETCH EXERCISES, pois isto é importante para ajudar o seu corpo a adaptar-se às actividades físicas. Quando evita o exercício, o seu corpo deteriora-se muito rapidamente, e é difícil recuperar a sua "força de permanência" ou energia. Assim, começar agora pode ajudá-lo a poupar a sua saúde, perder peso, e sentir-se melhor.

É importante que compreenda que os músculos são usados para o ajudar a realizar tarefas, como caminhar, ir para o seu carro, etc. Se não construir músculos, muito provavelmente quando envelhecer, estará a contar com outra pessoa para o ajudar a levantar-se da sua cama.

***Músculos Isolantes***

Quando os músculos estão isolados, os músculos são retidos. Uma vez que o seu corpo funciona bem com treinos de corpo inteiro, e todos os seus músculos estão a ser trabalhados, deve-se incluir no seu processo de treino físico, um treino de corpo inteiro.

Caminhar trabalha todos os músculos do corpo, mas caminhar sozinho não é suficiente para construir todos os músculos da sua moldura. Se estiver a perder peso ou a tonificar os braços, terá de incluir exercícios que tonifiquem, reduzam a gordura, e trabalhem os braços. Se estiver a tentar perder peso ou tonificar outras áreas do corpo,



pesquisa de incluir exercícios que ajudem a

com essas áreas. Caminhar é um Exercício Aeróbico que constrói as pernas, coxas, tornozelos, estômago e ancas, só para citar alguns. Se estiver a caminhar com os braços esticados, balançando-os para a frente e para trás, à medida que avança, poderá tonificar os braços, e reduzir a gordura.

É importante que inclua exercícios de equilíbrio na sua rotina diária. Por exemplo, ficar de pé num pé, e depois no outro é uma forma de exercício de equilíbrio. Poderá querer ler diferentes materiais para ter uma ideia dos tipos de exercícios de equilíbrio que são frequentemente utilizados.

Lembre-se também de que é importante fazer exercícios de alongamento. Isto ajuda com flexibilidade, proporcionando-lhe mais liberdade para se movimentar. É importante que aprenda os procedimentos adequados para alongamento, equilíbrio, e aptidão física antes de continuar, uma vez que alguns exercícios e alongamentos, se não forem bem feitos, podem causar danos. Além disso, se ainda não tiver equilíbrio, pode ser do seu interesse ter um amigo ou familiar por perto, no caso de cair.

O corpo exige que todos os músculos estejam em movimento. À medida que o corpo se desenvolve, crescendo, tem requisitos diferentes ao longo do caminho. Começar agora os exercícios irá colocar o corpo numa rotina a que se habituará e, à medida que cresce, as hipóteses não serão tão aparentes.

Pense no corpo como um ser humano. Os seres humanos requerem planos, objectivos, horários e outras necessidades para sobreviver. O corpo requer uma rotina para poder funcionar correctamente. A rotina deve consistir num arranjo saudável que se prolongue sem parar. Se o corpo estiver em constante mudança, tais como parar e iniciar exercícios e dieta, o corpo não conhecerá a sua direcção na vida. Da mesma forma, se os humanos não tiverem planos, horários, ou objectivos e outros requisitos as necessidades humanas, o humano não conhecerá o seu caminho na vida.

Como se pode ver, a persistência é essencial em qualquer área da vida. Se começar a fazer exercício e depois parar, o corpo paga-lhe horas extraordinárias pela negligência.

Os músculos são então uma parte do corpo. Se isolar os músculos, está apenas a restringir a sua utilização

de funcionar correctamente. Os músculos requerem movimento contínuo ao longo de toda a vida. A que horas dorme, anda, senta-se, fica de pé, corre, ou o que tem, os músculos estão em movimento. Pode não parecer assim enquanto dorme ou caminha, mas o corpo move-se de uma forma ou de outra, mesmo que esteja a dormir. Pense em quando se está a virar de um lado ou do outro na cama. Os seus músculos trabalham enquanto se vira.

Assim, considerando os músculos, vemos que os músculos exigem movimento. A persistência é novamente importante para todas as áreas do corpo, incluindo os músculos. Escolher quais os músculos que requerem força não é tão importante como utilizar todos os músculos durante um treino para trabalhar a aptidão física.

Os ossos são outra área do corpo que trabalha com os músculos. Se estiver a isolar os músculos, o que pensa que os ossos estão a passar?

Se estiver a considerar fazer exercício, certifique-se de que compreende o que é necessário do exercício para desenvolver o corpo que deseja. Uma pessoa disse-me ontem à noite que tinha feito 300 repetições, levantando pesos. Vindo de uma pessoa apenas a começar exercícios, isto é um grave erro da sua parte. A questão leva-nos de volta a compreender o seu corpo e o que ele requer de si. Em vez de isolar partes do corpo, trabalhe em direcção à flexibilidade.

### ***Baixa Resistência e Alta Repetição***

A resistência dos músculos é mais envolvente, uma vez que os ossos e músculos trabalham em conjunto para aumentar a tonicidade, firmeza, flexibilidade e assim por diante. Ainda assim, se não se trabalhar os músculos e os ossos vão-se deteriorando gradualmente.

As repetições de baixa resistência - alta é uma forma de treino de peso que inclui outra escolha de exercício, tornando-o uma rotina de treino cruzado. Diz-se que os exercícios de treino cruzado são a melhor escolha para melhorar o corpo enquanto queima

genu, calorias e perda de peso. Os exercícios de ritmo sistemático são sem equipamento. Os exercícios de sentar-se é um exemplo de

treinos sistemáticos de ritmo. Se quiser flexibilidade, terá de incluir alongamentos e yoga para alcançar a saúde física.

O yoga irá aumentar a sua consciência mental e a sua capacidade de concentração. O treino cruzado é um benefício, uma vez que protege os indivíduos de lesões. Para iniciar o exercício, é necessário seleccionar uma combinação de rotinas e estabelecer um horário que funcione para si. Se quiser perder peso num curto espaço de tempo, quanto mais exercício tiver, mais hipóteses tem de alcançar o seu objectivo. O cronograma da ideia é de treinar pelo menos três vezes por semana. Acreditando que o seu estado de saúde é bom, iniciar o treino cruzado em intervalos baixos é sensato e, uma vez na rotina, funciona até um treino de corpo inteiro.

Uma rotina completa de exercícios pode começar aos trinta minutos e atingir até uma hora por conjunto. Se estiver apenas a começar e não tiver feito exercício antes, pode querer fazer exercício três vezes por dia, até dez minutos. Algumas pessoas acreditam que treinar sete dias por semana é a ideia para perder peso rapidamente. Ao contrário das suas ideias, três vezes por semana é a melhor solução para a perda de peso. Se tiver lesões anteriores, um intervalo de dez minutos é a ideia de pelo menos três a cinco dias por semana.

Uma vez que o corpo se ajuste às rotinas, pode começar a aumentar o fluxo de exercício. Os exercícios que compreendem um vigor racional são as melhores opções para os iniciantes, que tiveram lesões anteriores, ou se forem pesados. Se quiser reduzir as gorduras corporais, então sessões de trinta minutos é a resposta, alongando-se gradualmente até uma hora, apenas se a sua saúde o permitir.

O seu ritmo cardíaco é importante e ajuda a determinar o nível de exercícios que pode fazer por conjunto. O ritmo cardíaco deve estar em conformidade com batimentos intensos de vinte minutos por treino de trinta minutos. O treino cruzado compreende uma variedade de rotinas, o que inclui a aeróbica. Outros exercícios combinados absorvem as rotinas de sola que promovem a boa forma e a saúde, enquanto fortalecem os músculos e ossos, e a resistência dos músculos. A aeróbica de passos

que consiste na utilização de halteres sem peso, ou então a utilização de halteres sem peso enquanto se passa de um lado para o outro, e o movimento ligeiro das ancas.

A ideia mais importante antes de começar o treino é considerar o seu objectivo. Muitos formadores e peritos têm a sua ideia de quais as rotinas que são melhores, no entanto sabendo o que deseja e conhecendo o estado da sua saúde, incluir os factores genéticos ajudá-lo-ão a fazer a escolha certa.

O treino cruzado em baixa moderação combinado com exercícios de alto impacto, pode ajudar a perder peso rapidamente. Além disso, a combinação é uma ideia para aqueles que sofreram lesões. Para começar a andar todos os dias e atirar uns quantos aeróbicos para a parte superior do corpo para trabalhar no sentido de perder peso. Poucos dos exercícios de aeróbica se enquadram numa rotina correcta poderiam ajudar a perder peso em tão pouco tempo quanto duas semanas.

Ainda assim, o exercício não é suficiente. Se quer fitness e saúde, terá também de decidir sobre um plano de dieta que funcione melhor para si. Poucos treinadores aconselham uma vida mais saudável se aderir a uma dieta de hidratos de carbono, embora os hidratos de carbono não sejam suficientes. O seu corpo necessita de um grau de gordura, hidratos de carbono, proteínas, insulina, etc., para manter uma boa saúde.

O corpo deve ter o que exige; caso contrário, mesmo que se exerça uma boa saúde, não virá ao seu encontro. Exercícios excessivos sem comida não são uma boa ideia. Da mesma forma, a dieta sem exercício não vai funcionar. Deve ter um plano de dieta e fazer exercício regularmente para obter uma boa saúde e receber os resultados que deseja.



## Capítulo 6: Viver mais tempo e manter-se saudável enquanto se sente mais jovem

Sabia que pode viver mais tempo, manter-se saudável e sentir-se mais jovem se se exercitar e comer bem? Se comer alimentos saudáveis com moderação, e se fizer exercício todos os dias pode sentir-se bem, manter-se jovem, e saudável enquanto vive uma vida mais longa, mais produtiva. Não importa a sua idade, é importante fazer exercício regularmente e comer alimentos saudáveis.

As Hormonas de Crescimento Humano (HGH) são a fonte que controla o propósito do corpo. O HGH dá-nos o aspecto jovem, força, firmeza da pele, elevada libido, e assim por diante. Quanto mais velhos crescemos; as Hormonas de Crescimento Humano cessam a produção. A fim de manter os níveis de Hormonas de Crescimento Humano, seriam necessários aminoácidos, que "estimulam a glândula pituitária no nosso cérebro". "A glândula pituitária" reforça o crescimento, "metabolismo, e maturação nos seres humanos". Isto é apenas uma parte de onde entra em jogo uma dieta saudável. Muitos factores diminuem o nosso estado de saúde e crescimento.

O nosso corpo necessita de uma certa quantidade de hidratos de carbono, colesterol, gordura, calorias, aminoácidos e outros nutrientes para sobreviver e manter-nos saudáveis. No entanto, a dieta por si só não é suficiente para nos manter saudáveis, nos fazer viver, por mais tempo, ou para nos manter mais jovens. O corpo é um assunto complexo a compreender. Quando nos sentamos, deitamos em casa, ou fazemos o mínimo de exercício, estamos a magoar o nosso corpo, o que aumenta as nossas hipóteses de nos sentirmos velhos. A falta de exercício e de alimentos saudáveis é uma das principais fontes pelas quais as pessoas sofrem de ataques cardíacos, AVC, diabetes, pressão sanguínea elevada, e outras doenças bem conhecidas.

A diabetes é a MÃE de todas as doenças e quando se apanha diabetes; a sua saúde está em risco total. É importante evitar tais complicações, descobrindo qual é o plano certo para si. Há três elementos para se manter saudável. Um: Deve desviar um plano, aderir a um objectivo, e manter-se com os dois. Estabelecer objectivos não é difícil para

aqueles que estão habituados aos procedimentos, mas para aqueles de nós que são espontâneos, estabelecer objectivos pode ser um incómodo. A chave do sucesso é estabelecer normas, regras, objectivos, horários, e trabalhar no sentido de os fazer ganhar vida. Se tiver uma natureza espontânea, então iniciar um

O horário de planeamento é mais fácil se escrever os planos, e depois colocá-los numa área onde se possa vê-los todos os dias. (Frigorífico, cómoda, et cetera)

A chave então para uma vida mais saudável é planear uma dieta pobre em proteínas, colesterol, pobre em gorduras, açúcares, e rica em fibras e amidos. O seu corpo precisará de minerais e vitaminas suficientes para manter um estado de saúde de qualidade. Alguns dos princípios básicos para iniciar um plano de dieta saudável são:

Começando com o tipo de corpo e o que o seu médico recomenda, tente incluir frutas, vegetais, pequenas quantidades de carne e pão no seu plano alimentar. Certifique-se de que adiciona pão à sua dieta. Comer dois tipos de produtos de cereais integrais por dia pode aumentar a sua saúde e manter o seu peso. Grãos como a aveia, cevada, trigo, arroz integral, etc. são ótimos para iniciar uma dieta saudável. Não se esqueça de incluir vegetais crus, tais como saladas de vegetais, verduras cozidas, e vegetais amarelos. As batatas incluem hidratos de carbono, portanto use este tipo de alimentos com moderação, e evite colocar manteiga ou natas azedas na batata. A fruta é outra fonte de alimentos saudáveis. Os citrinos devem ser consumidos pelo menos três vezes por dia, se possível. A despesa da fruta hoje em dia, se ultrajante, por isso tente encontrar produtos que sejam baratos e saudáveis: As bebidas de fruta não são consideradas uma parte da dieta. De facto, o USDA aconselha-nos a não beber muitas bebidas frutadas. As ervilhas e o feijão são uma grande fonte de proteínas.

A proteína deve ser utilizada apenas com moderação. Se preferir carnes, certifique-se de que as carnes são magras e pobres em gordura. A "proteína animal pobre em gordura e com baixo teor de colesterol" tem Vitamina B12, e deve ser consumida e incluída na sua dieta pelo menos uma vez por semana.

Isto são apenas alguns detalhes para o ajudar a começar a sua viagem para viver mais tempo e permanecer saudável enquanto se sente mais jovem, mas é importante que não se esqueça de incluir o exercício no seu plano.

***Fitness e Exercício inclui Nutrição***

A aptidão física leva frequentemente ao exercício e à nutrição. De facto, não se pode manter em forma se não se exercitar ou não seguir um plano de dieta nutritiva. A boa forma física pode levar-lhe demasiados lugares na vida, mas mais especificamente a uma boa saúde. Em tempos, as pessoas caminharam para se manterem em forma e chamaram-lhe lá exercício físico para o dia. Hoje em dia, milhões de pessoas estão a aderir a programas de fitness e saúde onde participam em Yoga, levantamento de peso, aeróbica, kick boxing, e outros tipos de exercícios.

Alguns dos exercícios mais populares hoje em dia são a aeróbica e o karaté. A maioria dos centros de saúde oferece uma variedade de exercícios por onde escolher, mas poucos clubes de saúde alguma vez falam de dieta e nutrição. As maiores salas de exercícios oferecem montes de equipamento de exercício aos membros do ginásio; mais uma vez, embora o negócio seja grande, muitas vezes não falam de dieta e nutrição, o que faz parte da forma física e da saúde.

Outra parte da aptidão física e do exercício inclui o rosto.

**O que inclui a Tonificação dos Exercícios Faciais?**

À medida que crescemos, as rugas e pés de galinha crescem à volta da zona dos olhos, testa, pescoço e assim por diante. Máquinas, cremes, tonificadores e outros produtos de cuidados naturais podem funcionar para prevenir rugas enquanto diminuem a gordura facial, de acordo com muitos.

Os géis são por vezes a melhor solução para reduzir as rugas e restaurar a área do rosto a um brilho jovem e saudável. No entanto, os géis diferem, portanto, antes de decidir quais os melhores géis para a sua pele, terá de se certificar de que os géis adquiridos não têm produtos químicos que irão prejudicar a sua pele.

Mimar o seu rosto aleatoriamente, pode levar a rugas, especialmente se usar produtos que prejudiquem a pele. A coerência é uma grande política e procedimento. Continuar a proteger a pele dará lugar a uma pele saudável e de aspecto fresco, reduzindo ao

mesmo tempo as rugas.

## **Máscaras**

As máscaras utilizadas apertam a pele sobre a área do rosto, supostamente tornando a pele mais saudável ao mesmo tempo que previne as rugas.

As máscaras e géis faciais concebidos por Mary Kay são alguns dos melhores produtos. Os produtos não são feitos de gordura animal, como muitos outros produtos são. Não existem produtos químicos nos produtos que possam ferir a sua pele.

Os cremes protectores são por vezes bons produtos, que ajudam a manter a sua pele saudável e em tonalidade, ao mesmo tempo que ajudam a reduzir as rugas. Alguns dos métodos e produtos que abundam no mercado oferecem uma resolução contínua para a redução de rugas, e de acordo com muitos dos produtos, cada um deles oferece mais do que o outro produto.

O Flex Facial é diferente, uma vez que fornece ferramentas, remédios e soluções, que tornam a pele mais saudável, brilhante, e ajuda a reduzir as rugas causadas pelo envelhecimento.

As máquinas faciais ajudam a melhorar a pele e a reduzir as rugas, impedindo que as rugas se desenvolvam. As máquinas faciais têm "par de luvas" especialmente concebidas. As máquinas incluem cremes, que são utilizados para massajar o rosto. O processo ajuda a reduzir as rugas, ao mesmo tempo que melhora o rosto e a pele.

Os exercícios de tonificação facial estendem-se ao arrancamento da pele. A utilização das luvas mecânicas e a aplicação dos cremes (loções, géis, etc.), ajudará a eliminar as rugas da zona facial.

As linhas nas curvas dos olhos são conhecidas como pés-de-cabra. Os pés de galinha formam-se em torno da zona dos olhos, acumulando-se a partir do envelhecimento, estreitando os olhos, fumando, e exposição excessiva ao sol. A resolução aparente é

em camas de bronzamento, lâmpadas solares, fumar e

sol habitual. O peso corporal pode causar gordura no rosto, no entanto, se continuar a fazer exercício diariamente, pode evitar o envelhecimento desnecessário e a deterioração da pele.

A gordura do bebé está generalizada, pelo que a utilização de equipamento de exercício de toners ajudará a reduzir a gordura. Os exercícios incluem massajar a zona facial, mexer as orelhas, mover a boca em movimento esférico, e assim por diante. Os músculos faciais perdem tónus quando a área ou músculos se tornam demasiado apertados ou demasiado frouxos. Comer é um dos exercícios de redução, mas comer alimentos pouco saudáveis, tais como gorduras, alimentos saturados e não são, os melhores exercícios para tonificar o rosto. Compreender todos os detalhes é a única solução disponível para tonificar e manter o rosto saudável e jovem.

### ***Ingredientes para uma saúde pobre Incluindo chá verde***

Se sofrer de infecções ou problemas bacterianos, (eu também contaria com alergias depois de ler mais sobre a história do chá verde), então o Chá Verde pode ajudar a prevenir sintomas, desde que se esteja a exercitar e a trabalhar para a aptidão física.

Uma vantagem de incluir o Chá Verde na sua dieta e esquema de exercício físico é que pode ajudar a prevenir a "deterioração dos dentes". As capacidades "destruidoras de bactérias" do Chá Verde reduzem a cárie dentária, uma vez que ministra "o sistema imunitário com as suas propriedades anti-fúngicas, melhorando" o "sistema digestivo".

O Chá Verde teve origem "nas folhas da planta Camellia Sinensis". Outra vantagem de incluir o Chá Verde na sua dieta é que a bebida líquida ajuda a prevenir as cáries. Imagine o dinheiro que poderia poupar ao incluir o Chá Verde na sua dieta todos os dias.

Os ingredientes do Chá Verde combinam EGCG com certas enzimas (DHFR-Dihidrofolate Reductase) para prevenir as células cancerígenas. Uma vez que o Chá Verde tem origem em folhas que são "cozidas a vapor", isto ajuda na prevenção da



Exercício  
"Oolong" do composto EGCG". Oolong e preto "as folhas de chá não são fabricadas a partir de folhas fermentadas, o que converte o

EGCG para outros compostos", que ajudam a combater o cancelamento, infecções, bactérias, artrite, e outros problemas de saúde.

Por isso, o Chá Verde é a escolha preferida para incluir em dietas e exercício. Estudos demonstraram que beber pelo menos 2 chávenas de Chá Verde por dia pode ajudar a reduzir os riscos para a saúde, bem como ajudar no processo de perda de peso.

Estudos demonstraram também que a combinação de cafeína com "extracto de chá verde" ajuda a queimar calorias, o que melhora os exercícios que também queimam calorias. Os investigadores descobriram que beber Chá Verde oferece um futuro optimista para a sua saúde; contudo, não deve considerar o Chá Verde como uma fonte do sobrenatural. O Chá Verde existe há quase cinco mil anos, e hoje a sua popularidade está a crescer, estimando-se que seja a segunda bebida mais favorecida nos lares de hoje.

O Chá Verde tem três sabores diferentes a oferecer, tais como o Oolong e o Chá Preto. O lado negativo é que o Chá Verde é fermentado, enquanto que as outras bebidas não o são. Portanto, se procura vantagens para a saúde, o Chá Verde é do seu maior interesse. Mesmo assim, é necessário fazer exercício e comer alimentos adequados para se manter saudável.

### ***História resumida***

Diz-se que um imperador da China estava a ferver água, e algumas folhas caíram na sua panela, o que deu origem ao Chá Verde. Os "monges budistas" começaram a "cultivar" Chá Verde "em torno" dos seus "mosteiros", e "mais tarde durante a Dinastia Ming,"

O Chá Verde foi negociado para a "parte superior da economia do Estado e o "Departamento do Chá e do Cavalo" foi então criado para supervisionar o comércio do chá. É espantoso que se isto for verdade, como é que um acidente poderia salvar tantas vidas, ou melhor, diminuir os riscos de problemas de saúde. Se todos nós

bebêssemos Chá Verde como parte da nossa dieta enquanto nos limitávamos aos exercícios, poderíamos baixar as nossas contas médicas, correr menos riscos na perda de peso, e poupar em tantas outras despesas.

Desde há quase cinco mil anos, o Chá Verde tem beneficiado as famílias chinesas, e agradecidos pela descoberta chinesa temos agora a vantagem de reduzir os riscos para a saúde, perder peso, e desfrutar de um bom sabor ao mesmo tempo. Eu próprio não me preocupo particularmente com qualquer tipo de chá, mas após ler mais sobre o Chá Verde e a sua história e benefícios, irei ao supermercado.

O Chá Verde foi inicialmente introduzido no mercado como medicamento e erva, mas quanto mais era utilizado, cientistas e especialistas médicos descobriram que poderia beneficiar as pessoas mesmo que a pessoa não estivesse doente.

Assim, o exercício, a dieta e o chá verde podem ser a resposta final à aptidão física. Os exercícios são uma parte essencial das nossas vidas. Precisamos de exercícios para promover o movimento do corpo enquanto fortalecemos os ossos e músculos. A dieta é outra parte da manutenção da forma física. Se o corpo tem as suas exigências, a aptidão física não está fora de alcance, independentemente do seu estado de saúde. Finalmente, se tiver má saúde, comece a beber chá verde, faça uma dieta que o seu corpo possa suportar e faça exercício físico com frequência.

### ***Dieta de Carboidratos***

Será que o plano de dieta dos hidratos de carbono funciona? Para responder rapidamente, podemos resumi-lo com um grande e gordo não. O corpo requer muito mais do que hidratos de carbono para funcionar correctamente. O corpo necessita de exercício, proteínas, gorduras, açúcares, grãos e outros elementos nutritivos para que funcione correctamente. Hoje em dia, dezenas de pessoas seguem as dietas com hidratos de carbono, acreditando que é uma fracção da solução para manter uma saúde de qualidade, mantendo-se em forma. Na verdade, algumas pessoas acreditam que é a única solução.

Contudo, à medida que os anos avançam, a perda ou manutenção do peso torna-se difícil e a saúde começa a mostrar sinais contundentes de negligência. Durante os

nesses anos de crescimento, o corpo altera-se ao longo do caminho. Por vezes, quando uma pessoa cresce, o corpo requer mais de

média, e muitas vezes ansiará por disposições diferentes. O corpo enfraquece durante o processo de envelhecimento, e na maioria das vezes cansa-se mais cedo.

Durante os dias de juventude, é essencial fazer exercício e comer provisões adequadas para evitar o envelhecimento, e promover a saúde, reduzindo ao mesmo tempo o risco de doenças. É igualmente importante evitar o álcool e as drogas, ou outros produtos químicos e substâncias nocivas que afectam o organismo. As dietas com hidratos de carbono conduzem frequentemente a uma vida pouco saudável, uma vez que ao longo do tempo o peso flutua e é mais difícil de manter.

Embora a genética desempenhe um papel na saúde, incluindo o peso, não tem em conta o que o corpo necessita para se manter saudável. Por outras palavras, se comer apenas carboidratos e não incluir outros nutrientes, a genética não fará diferença na sua saúde. A genética é no entanto um factor que determina a forma do corpo, o peso, as doenças, etc.

À medida que crescemos, as hormonas afectam radicalmente as mudanças do corpo. Os hidratos de carbono são considerados por poucos especialistas como um dos principais planos de dieta que promovem a saúde enquanto perdem peso. No entanto, sem exercício, qualquer plano de dieta não funcionará na sua capacidade máxima. Quando uma pessoa adere aos hidratos de carbono sem incluir exercício ou outros nutrientes que o corpo necessita, à medida que cresce, irá sentir dores de cabeça, tonturas, fome e outros sintomas.

Pesquisas inovadoras realizadas nos últimos anos descobriram que as dietas com hidratos de carbono podem gradualmente fazer uma pessoa comer de forma incontrolável. Os viciados em dietas de CARB são frequentemente perspicazes, segundo poucos peritos, uma vez que as ricas provisões que compõem apenas nutrientes CARB, levam a uma vida pouco saudável. Muitas vezes a pessoa suporta um aumento de peso injustificado, que afecta o corpo.

O CARB é composto por açúcar e amido. No momento em que é digerido, vai para os

intestinos, que eventualmente aterra na hormona insulínica e flui através da corrente sanguínea.

Especialistas relataram recentemente que a insulina hormonal é um dos elementos chave que influenciam a nossa perda ou ganho de peso, e determina se a doença está em alto risco. O corpo deve produzir um nível constante de insulina, antes que o corpo possa funcionar correctamente. À medida que o corpo envelhece, os níveis de insulina diminuem a capacidade de produzir outros elementos que o corpo necessita, tais como o crómio. O crómio é vital para os níveis de insulina. Assim, confinar-se às dietas CARB irá apenas diminuir as capacidades do corpo de controlar a insulina, o crómio e outros nutrientes importantes de que o corpo necessita para se manter saudável.

O corpo exige movimento para funcionar correctamente. Se o corpo não estiver em movimento, vai-se quebrando gradualmente. Os músculos controlam as células, tendões, nervos, ossos, válvula cardíaca, etc. do corpo. Se o exercício não fizer parte do plano para se manter em forma, os músculos vão falhar gradualmente. Os músculos controlam o movimento, válvulas cardíacas, dedos, esquelético, pernas, pés, e outras partes do corpo. Se os músculos estão fracos, então a dieta CARB está apenas a diminuir a sua saúde.

Como se pode ver, uma dieta deve incluir proteínas, hidratos de carbono, gordura, açúcares e outros nutrientes para se manter saudável. Da mesma forma, o corpo necessita de exercício contínuo para trabalhar no sentido de reduzir os riscos de doença, manter o peso, e manter-se em forma sem parar.

É imperativo ater-se a um plano de dieta, mas é igualmente vital fazer exercício. Antes de iniciar qualquer plano de dieta ou exercício, certifique-se de que procura aconselhamento junto do seu médico. Ao procurar o seu, conselhos ajudá-lo-ão a evitar complicações ao iniciar exercícios e planos de dieta. Se o seu médico lhe disser que a dieta CARB é uma ideia, pergunte-lhe sobre os nutrientes que o corpo necessita, incluindo gordura, proteínas, etc.

### ***Colesterol Gordura***

O que é que o colesterol e a gordura têm a ver com exercício e boa forma física?



Muitas pessoas assumem que o colesterol é gordura, no entanto o colesterol não é uma gordura, e está antes aliado à gordura. O corpo tem ambos estes elementos, e se houver, uma deficiência ou aumento de um ou outro, ou mesmo ambos, pode afectar o exercício e a aptidão física.

O colesterol é variável de esteróides de álcool denso, conhecidos como "esterol". O colesterol é amplamente disperso através de lípidos vegetais e carnes de animais. A substância está na forma de cera e não na forma de gordura. O colesterol alia-se à gordura, uma vez que o colesterol não se liquefaz ao tocar nos plasmas sanguíneos ou na água. O corpo requer um nível de colesterol. O fígado produz o colesterol em maior quantidade. Os ácidos biliares que nos ajudam a digerir alimentos e líquidos, e a produzir esteróides hormonais, incluindo progesterona e GLUCOCORTICOID, requerem a produção de colesterol.

Assim, a aeróbica trabalha com os músculos cardiovasculares, o que é importante uma vez que níveis aumentados ou diminuídos de colesterol podem levar a problemas, incluindo a ATHEROSCLEROSE. A doença afecta o coração, e é por vezes conhecida como Doença das Artérias Coronárias. Assim, estas artérias são as mais pequenas células do sangue, e funcionam para alimentar a válvula do coração. Demasiado colesterol, então, afectará o coração, endurecendo as artérias ou estreitando a linha do trajeto das artérias até ao sangue. Além disso, o excesso de colesterol irá aumentar a prostração, uma vez que se converte numa forma de cristal. Assim, o colesterol pode causar doenças das artérias se atingir o coração e se acumular excessivamente. A acumulação de placa que atinge a corrente sanguínea, afecta o fluxo de sangue, uma vez que acumula formas de cristal enquanto diminui o fluxo de sangue.

O uso excessivo de colesterol reduz as artérias, e apenas escorre sangue através das veias e outras áreas do corpo, que flui para o coração. É por isso que as pessoas têm ataques cardíacos graves em alguns casos. É também por isso que é vital que os exercícios aeróbicos sejam introduzidos nos seus planos de vida, juntamente com planos de dieta adequados.

Colagénio, colesterol e gordura compõem a peste nas artérias. Quando a acumulação ocorre, os vasos são fechados ou isolados, e os tecidos tornam-se dependentes do fluxo sanguíneo, o que leva à morte das artérias. Assim, níveis mais elevados de colesterol matam à fome a mente e o corpo, e apenas levam a acidentes vasculares

cerebral, uma vez que o cérebro passa fome de oxigênio, que é obsoleto em grande medida e pode levar a um enfarte do miocárdio. Para o determinar

nível de colesterol adiciona uma centena à sua idade actual. O seu médico também lhe pode dizer o nível do seu colesterol.

As lipoproteínas são uma substância do corpo que transporta o colesterol. Se os lábios forem afectados, surgem problemas cardiovasculares, incluindo doenças. Formam-se bolsos de gordura quando VLDL ou "lipoproteínas de densidade muito baixa" transferem do fígado uma substância conhecida como TRIGLYCERIDES. Geralmente, quando uma pessoa come demasiados doces, alimentos gordos, ou consome demasiado álcool, as Lipoproteínas são afectadas negativamente. Assim, os lábios devem atingir um nível necessário para manter uma boa saúde. Os níveis HDL de lipoproteínas são essenciais para manter a saúde, uma vez que o nível elevado de lábios densos irá limpar resíduos supérfluos de colesterol, retirando-o dos tecidos, e enviando os restos para o fígado, onde é depois segregado.

Agora, se ainda se está a perguntar o que o colesterol e a gordura têm a ver com exercício e boa forma física, considere que as necessidades do corpo são uma exigência para se manter em forma e saudável.

A insulina também desempenha um papel na condição física e no exercício físico. Quando uma pessoa se exercita e come alimentos saudáveis, o nível de insulina do corpo permanece constante. Se o corpo carece de determinados nutrientes ou tem níveis mais elevados de determinados nutrientes, tais como colesterol e gordura, a insulina do corpo é também afectada. Portanto, aprender o que o seu corpo precisa, o que o seu corpo aloja e quais os exercícios que são melhores para o seu corpo é essencial para alcançar a aptidão física e a saúde.

O corpo humano nunca é fácil de compreender. No entanto, se aprendermos a compreender o nosso corpo individual, temos a oportunidade de aprender o que é certo para nós, bem como de aprender a permanecer saudáveis enquanto nos exercitamos e comemos bem.

### ***Manutenção da forma física e manutenção da saúde***

A boa forma durante o exercício pode ajudar com preocupações tais como:

Anti-Envelhecimento, Perda de Peso, Ossos, Cérebro e outros problemas que enfrentamos diariamente... Por exemplo, o seu cérebro também precisa de comida. Se está a colocar açúcar e amidos no seu corpo, está a alimentar o seu cérebro. Da mesma forma, se estiver a colocar no seu corpo qualquer utilização excessiva de gorduras, calorias, colesterol, hidratos de carbono ou substâncias nocivas, químicos, alimentos, etc., o seu cérebro é afectado... Se o seu cérebro não estiver a funcionar bem, então o seu corpo também ficará aquém das suas expectativas.

Se não estiver a fazer exercício e a comer com saúde, então pode sofrer deterioração óssea, doenças mentais, desequilíbrios químicos, envelhecimento, diabetes, e tantos outros problemas relacionados com a saúde que podem levar gradualmente à morte. A saúde e a boa forma física são mais graves do que muitos pensam. Se não está preocupado com a sua saúde ou aptidão física, então este é o artigo errado para estar a ler; mas eu não sou uma daquelas pessoas que levam a minha saúde e aptidão física de ânimo leve. Não saio e exagero, mas incluo algum tipo de actividade na minha agenda diária. Para o ajudar a ver a importância da boa forma física e da saúde, vou decompor algumas questões médicas, para que possa ver onde a negligência pode levar.

As estatísticas mostraram que uma das causas de morte generalizada está ligada à "anorexia cardíaca", e a causa generalizada de morte por "ruptura na zona intestinal, bem como falha de calor", é a bulimia. Suportei ambos estes distúrbios alimentares, e estou espantado por não sofrer mais problemas do que o que faço agora.

Quando não comemos bem, incluindo forçar a anorexia e bulimia no nosso corpo, as nossas partes internas e externas do corpo sofrem. Nunca é demais sublinhar a importância de uma alimentação saudável para os indivíduos. Se acreditar que não comer durante dias pode ajudar a perder peso, então está desequilibrado. Claro, pode reduzir o seu peso mas está a matar o seu corpo e cérebro.

A maioria das pessoas desconhece que comer três refeições por dia com moderação pode ajudá-las a manter o peso, assim como a perder peso. Comer bem faz parte do seu plano de saúde e fitness, e se não souber o que deve fazer, a Internet, biblioteca,

especialistas, e outras informações estão disponíveis para o ajudar a aprender. A maior parte da informação é

grátis, pelo que não há desculpas para não estar a comer bem, excepto que está mal informado ou simplesmente não se importa.

Os ossos são uma parte do nosso corpo interno que nos permite andar, correr, sentar, ficar de pé, e levantar, e assim por diante. Quando os nossos ossos são negligenciados porque não estamos a fazer exercício, então os nossos ossos estão sujeitos a deterioração, quebras, fracturas, e assim por diante. Se por outro lado estivermos a cuidar do nosso corpo, então os nossos ossos responderão em conformidade e caminhar, correr, levantar, ficar de pé não será uma tarefa difícil, mas sim uma tarefa agradável.

**Cérebro:** A maioria das pessoas pergunta o que é que o cérebro tem a ver com o nosso corpo. Bem, a resposta rápida a essa pergunta é que o cérebro é o núcleo do nosso corpo. O cérebro tem todos os nossos neurónios, células, e outros componentes que fazem o corpo funcionar. Se o cérebro não estiver a receber os nutrientes adequados, exercício, etc., então o seu corpo irá sofrer. Se fizer uma caminhada, por exemplo, o seu cérebro está a registar esta informação. Semelhante a um computador, o nosso cérebro recebe todos os dados, actividades, hardware, etc., e coloca-os na sua perspectiva adequada. Se o seu cérebro for treinado para uma altura em que se espera que caminhe como parte da sua aptidão física e saúde, então o seu cérebro irá desencadeá-lo quando chegar a altura de caminhar. Por outro lado, se for uma batata do sofá, então o seu cérebro não tem dados para enviar, e por isso ficará sentado num sofá durante horas, sem actividades, para além das preocupações e stress comuns. Isso mesmo, se não estiver a exercer as suas hipóteses de stress e preocupações aumentam.

Portanto, ponha esse corpo e essa mente a trabalhar e comece agora o seu imposto especial de consumo de rotina para preservar a sua saúde.

### ***Exercício Conjunto de Prevenção da Artrite***

A artrite é uma "inflamação" das "articulações" e afecta milhões todos os anos. A razão



por que a artrite afecta frequentemente o corpo é porque não recebe os exercícios adequados necessários para manter um nível de aptidão física. À medida que envelhecemos, as hipóteses de artrite podem aumentar, pelo que o exercício é essencial para manter as nossas articulações fortes e saudáveis. Muitos exercícios podem

beneficiam as articulações, mas, na sua maioria, os alongamentos são ótimos para eliminar a dor e fortalecer as articulações.

O ciclismo é um grande exercício que pode fortalecer as juntas. Caminhar, correr, dançar, e outros exercícios de "carregar peso" geralmente fortalecem os ossos, mas o ciclismo é "suave nas articulações", facilitando a todos os grupos etários o exercício com facilidade. O alongamento é uma das melhores fontes de exercícios para 'fortalecer' as 'articulações'. Os exercícios de alongamento mantêm-nos flexíveis e reduzem a dor do corpo. Os exercícios de alongamento proporcionam-nos os melhores resultados quando nos esticamos todos os dias.

Um exemplo de um grande exercício de alongamento é deitado de costas numa zona confortável, com as pernas estendidas no comprimento e os braços acima da cabeça estendidos no comprimento. Mantenha esta posição durante alguns minutos e relaxe. Repita o exercício até sentir a dor do seu corpo diminuir. Fazendo este tipo de exercício duas ou três vezes por dia pode reduzir a dor corporal.

Os exercícios de alongamento estático focam-se frequentemente para apoiar a área do peito do corpo. O procedimento de exercício exige que nos mantenhamos em posição recta com os nossos "pés ligeiramente mais largos do que a largura dos ombros afastados". Os joelhos devem ser ligeiramente dobrados, enquanto os nossos braços são esticados 'para o lado paralelo e as palmas das mãos viradas para a frente'. Uma vez em posição, esticar os braços o mais para trás possível. Para esticar os bíceps em posição com os pés ligeiramente mais largos do que a largura dos ombros afastados". Manter os joelhos ligeiramente dobrados, 'segurar' os 'braços para fora para o lado paralelo' ao chão, e virar as palmas das mãos para a frente. Comece a "rodar as mãos", com as palmas das mãos viradas para 'a retaguarda', esticando os 'braços para trás'. As costas superiores exigem que se mantenha em posição com os pés ligeiramente afastados "do que a largura dos ombros, enquanto os joelhos estão ligeiramente dobrados". Intertwine os dedos e depois "empurre as mãos o mais longe possível" da zona do peito "o mais longe possível". Permitir que a zona 'superior das costas' relaxe enquanto estiver em posição. Esticar os ombros em posição com os 'pés

**Exercício**  
ligeiramente mais largos do que a largura dos ombros afastados'. Com os joelhos ligeiramente dobrados, pegue no nosso braço direito e coloque-o na área do peito, mantendo o braço numa 'posição paralela apontando para o chão'.

Com o braço esquerdo estendido para cima, use o "antebraço esquerdo para facilitar o braço direito mais próximo" da zona do peito. Repita o procedimento em cada braço. Para esticar a área do ombro e os bíceps ficam em posição com os 'pés ligeiramente mais largos do que a largura do ombro afastados'. Dobrar ligeiramente os joelhos e situar 'ambas as mãos acima' da 'cabeça'. Deslizar as duas mãos descendo, atingindo o meio da zona da coluna vertebral. Repita até sentir o seu corpo a aliviar. As dobras laterais são óptimas para fortalecer os ossos. Para começar a ficar em posição com os 'pés ligeiramente mais largos do que a largura dos ombros afastados', mantenha os joelhos ligeiramente dobrados enquanto descansa as mãos sobre as ancas; dobre lentamente o corpo para um lado, depois para cima novamente em posição, e prossiga para o outro lado. Não deixe que o corpo se incline para a frente ou para trás para obter melhores resultados. Para esticar o estômago e a parte inferior das costas, descansa o seu corpo no chão. Uma vez em posição, eleve o corpo do chão, apoiando o corpo apenas com os dedos dos pés e antebraços. Certifique-se de que os cotovelos estão a tocar no chão e a apontar "directamente para baixo" dos "ombros". "Os antebraços e as mãos devem estar a descansar no' chão, 'apontando directamente para a frente'. Manter os 'dedos dos pés e pés' à 'largura dos ombros afastados, enquanto mantém a sua 'cabeça alinhada com' a 'coluna vertebral'. Depois de se ter posicionado, 'contraia' os músculos do rabo e mantenha o contrato durante cerca de 'dez segundos'.

A seguir, 'levantará' o 'braço direito' do chão, e 'endireitará' o braço apontando-o para o tecto sobre a cabeça, e manterá durante '10 segundos'. Depois de ter voltado à sua posição 'repetir' o procedimento 'com o braço esquerdo' e depois voltar à sua posição, levantando a 'perna direita' do chão, enquanto a mantém durante 10 segundos. É importante manter as costas numa posição direita. Diz-se que os exercícios de alongamento são uma das grandes fontes de reforço das articulações.

## Capítulo 7: Promoção da saúde

Algumas das manchas publicitárias afirmam que os suplementos podem ajudar a construir ossos fortes, ao mesmo tempo que apoiam a saúde. O facto é que, recentemente, descobriu-se que a maioria dos suplementos não tem metade dos ingredientes que afirma ter. Assim, os suplementos são apenas um comprimido com um preço na maioria dos casos. A única forma de realmente construir ossos fortes e manter a saúde é aplicando fitness e exercício à sua vida. Os anúncios que vê frequentemente são manchas que puxam a lã sobre os olhos, enganando-o a acreditar que não precisa de fazer exercícios ou aderir a uma dieta. Se tem um sistema de dieta que funciona com o seu corpo individual, e um esquema de exercício que constrói ossos, os comprimidos são desnecessários.

Para se sentirem decentes e permanecerem saudáveis, os ossos requerem motivação, apoio do corpo, enquanto se exercitam diariamente. O corpo é uma parte fundamental que queremos cuidar com a maior aptidão.

O sistema respiratório e os pulmões fornecem o oxigénio que o corpo necessita para respirar normalmente. Os ossos são indispensáveis, para endossar os pulmões e a disposição respiratória. Se o exercício não existir, o corpo irá deteriorar-se gradualmente. Além disso, se não estiver a fazer exercício para fortalecer os ossos, então a intensidade de oxigénio é pretensiosa. Consequentemente, a aeróbica é uma das melhores escolhas, uma vez que influencia e promove o oxigénio. Na realidade, a expressão aeróbica derivada do oxigénio.

Muitos tipos de exercícios aumentam o nível de oxigénio do corpo e fortalecem os ossos, mas a resposta superior é considerar o tipo de corpo para descobrir qual o plano de exercício e dieta mais adequado para si. Se quiser ganhar peso, os músculos e os ossos ainda necessitam de fortalecimento, por isso, ponha em prática exercícios que funcionam para desenvolver músculo. O corpo vem em muitas formas, tamanhos e formas, apesar da forma, forma e tamanho que tem, o exercício é central para manter os ossos robustos e em boa forma física.

O exercício físico promove então a saúde e a boa forma física. Agora pergunta-se como a aptidão física se liga aos ossos. Os exercícios são indispensáveis, uma vez que promovem a saúde e ossos fortes.

O exercício faz o corpo sentir-se bem, ao mesmo tempo que diminui a progressão do envelhecimento. O exercício ajuda as pessoas a ganhar peso, a perder peso, a melhorar a saúde, a reduzir o risco de doença, ao mesmo tempo que apoia a mente para que esta funcione adequadamente. Algumas pessoas querem ganhar peso, o exercício físico continua a ser central. Quando o corpo é negligenciado, tem um efeito sobre as células, ossos, tecidos, mente, e músculos. É então vital planear planos de exercício e dieta que se possam manter.

Para começar os exercícios é importante levá-los devagar no início. Portanto, trabalhar o corpo até 30 minutos de exercício receptivo é um começo. Alguns dos melhores exercícios que funcionam para fortalecer os ossos são os exercícios de "carregar peso". O suporte de peso compõe os movimentos certos para queimar gordura, aumentar os ossos e as capacidades de oxigénio, e assim por diante. Alguns dos movimentos que suportam o peso incluem, jogging, ténis, levantamento de peso, subir escadas, caminhar, dançar, caminhar, e assim por diante.

Se for pesado, então poderá querer começar uma rotina de treino começando com uma caminhada diária. Começará a perder peso.

Os treinos concentrados podem beneficiar o corpo a um nível muito mais profundo. Para construir os ossos e músculos, trabalhar até à aeróbica e pesos é óptimo. À medida que se expõe constantemente o corpo à saúde, uma vez que se entra numa prática, quer-se aumentar o poder dos treinos.

Os ossos são uma parte crítica do corpo. Os ossos ajudam-nos a sentar, ficar de pé, correr, saltar, andar de bicicleta e assim por diante. Se os ossos forem interrompidos ou enfraquecidos devido à falta de exercício, os ossos podem partir-se, fraturar-se, saltar, ficar sujeitos a doenças e assim por diante. As doenças incluem falhas cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, etc.

Com isto em mente, se ainda está a perguntar porquê reforçar os ossos, provavelmente não vê uma necessidade de exercício que o coloca a um elevado risco

de doença e sofrimento. É importante aderir à aptidão física e ao exercício físico para se manter saudável.



### ***Encontrar peso***

Perder peso leva as pessoas a acreditar que fazer dieta para perder peso é a escolha final; no entanto, muitas não sabem que é necessário exercício para apoiar as necessidades do seu corpo. Se faz dieta para perder peso, não está a construir músculo, a queimar gordura, ou a melhorar as capacidades funcionais do seu cérebro. Em que momento se exercita, está a alimentar o cérebro, que por sua vez, processa para o corpo. O Doutor George Johnson da Universidade de Washington aponta alguma confusão que se faz frequentemente quando as pessoas estão a tentar perder peso, o que achei interessante. O mercado está repleto de dicas de dieta, ajuda e planos para ajudar as pessoas a tirar alguns quilos. Muitas vezes questionei-me sobre os planos, uma vez que cada serviço de dieta tem a sua própria ideia das refeições que uma pessoa deve comer para perder peso.

Assim, o Doutor George Johnson diz: "A falácia fundamental da dieta de Atkins, da dieta Zone e, na verdade, de todas as dietas fadadas é a ideia de que de alguma forma as calorias de hidratos de carbono são diferentes das calorias de gordura e proteínas". O metabolismo do corpo diminui quando uma pessoa perde peso e aumenta quando a pessoa ganha peso. Portanto, o problema é o Metabolismo e não as calorias e as gorduras. Quando uma pessoa come alimentos destinados a reduzir calorias e gordura, retarda o seu metabolismo, pelo que a pessoa também teria de fazer exercício para perder peso, construir o metabolismo, queimar calorias e gordura. Quando inclui exercício no seu plano de dieta, o seu corpo precisará de tempo para se ajustar. Por conseguinte, quando começar a fazer exercício é importante que compreenda o seu corpo e os seus limites.

O melhor plano que encontrei foi o de trabalhar lentamente no início. Não se esqueça de fazer exercícios de alongamento para ajustar os seus músculos antes de se iniciar um treino produtivo. As dietas devem começar gradualmente e depois construir até um treino produtivo de corpo inteiro. Treinar três vezes por semana é a melhor solução possível para perder peso. O exercício deve incluir aeróbica (caminhada, jogging, etc.). Aeróbica significa "com oxigénio", e o exercício funciona "o sistema cardiovascular", que "inclui coração, pulmões, e vasos sanguíneos".

A aeróbica aumenta o seu nível de oxigénio; ao mesmo tempo, envolve a utilização de grandes músculos, o que por sua vez "melhora o seu nível de aptidão física". Depois de se habituar ao trabalho

para fora, torna-se mais fácil, e sente-se melhor. Descobrirá as suas diferenças de peso dentro de algumas semanas. O levantamento de peso, por outro lado, funciona para construir massa muscular, enquanto se perde gordura.

Os pesos são óptimos, mas deve estar ciente de que se não continuar a trabalhar com pesos uma vez iniciado, o seu corpo vai flácido e deteriorar-se, à medida que envelhece. Se estiver apenas a tentar perder pesos, é aconselhável combinar levantamento de peso suave com aeróbica pelo menos três vezes por semana. Quando se começa a treinar pela primeira vez, deve trabalhar quinze minutos por conjunto, e gradualmente até um treino completo, que normalmente dura 30 minutos ou mais, depende de si e do seu corpo. Agora pode fazer uma dieta. Se estiver a fazer aeróbica e levantamento de peso, deverá aprender que refeições nutritivas o podem ajudar no seu programa de perda de peso.

O Chá Verde é uma excelente fonte para aqueles de nós que querem perder peso. O Chá Verde combinado com cafeína é comprovado por especialistas médicos para ajudar a reduzir as calorias. Não só ajudará a perder peso, como também reduzirá os riscos de cancro, artrite, e outras questões relacionadas com a saúde. Também se deve evitar consumir carnes vermelhas, ou comer demasiada carne. Se gosta de carne, então deve reservar um dia para não comer carne.

Além disso, poderia acrescentar peixe à sua dieta, bem como outros produtos saudáveis que o beneficiarão e ajudarão no seu plano de dieta. O hambúrguer é apreciado pela maioria das pessoas, mas o hambúrguer pode causar aumento de peso. Evitar refeições que são cozinhadas em gordura é então outra solução para perder peso. Cortar a gordura na carne, e grelhar, ferver, ou cozinhá-la em água em cima do fogão pode reduzir a ingestão de calorias e gordura. As dietas devem estar conscientes de que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. Os bagels, torradas, ou um pequeno-almoço leve são sempre bons, e não afectarão a sua dieta se comer com moderação.

### ***O Papel dos Hormonas - Esteróides***

Alguns de nós desconhecemos como as hormonas e esteróides desempenham um papel na saúde física e na boa forma física. Alguns de nós acreditam que as hormonas são um instrumento negativo que Deus nos proporcionou,

e quando as hormonas actuam, outros colhem os resultados. O facto é que as hormonas são essenciais para a saúde física, enquanto os esteróides também são essenciais, os esteróides podem tornar-se perigosos. As hormonas e os esteróides podem ser mantidos pelos alimentos que ingerimos.

Enquanto o corpo produz um grau dos seus próprios esteróides, os esteróides são perigosos de digerir. Muitos construtores corporais utilizam esteróides para bombear os músculos.

A chave para o sucesso é que as hormonas e esteróides precisam de permanecer a um nível estável. Há algumas maneiras de saber se as suas hormonas não estão a um nível normal. Além disso, vamos falar principalmente de hormonas, uma vez que os esteróides são uma necessidade, mas uma coisa que devemos colocar no fundo da nossa mente por um momento. Se tiver excesso de peso, então as suas hormonas estão desequilibradas. Por outro lado, se estiveres abaixo do peso, as tuas hormonas podem estar desequilibradas. Se quiser obter um nível hormonal equilibrado, deve comer alimentos que incluam hidratos de carbono, proteínas, e gorduras, mas não exagere.

Os hidratos de carbono devem ser consumidos uma vez que "estimulam a insulina", enquanto que "as proteínas afectam os glucagões hormonais". A gordura influencia os Eicosanóides, que são uma forma de hormonas produzidas no corpo. A insulina é semelhante às hormonas, no sentido de que se a insulina for alta ou baixa, o seu corpo é afectado negativamente. A insulina é a "hormona de armazenamento" que informa o corpo quando os nutrientes estão a entrar. Se o seu nível de insulina for insuficiente, as suas células estão a morrer à fome, enquanto que se o seu nível de insulina for superior ao normal, pode aumentar o peso e o processo de envelhecimento. É por isso que deve evitar comer demasiados hidratos de carbono, mas, ao mesmo tempo, certificar-se de que consome o suficiente para se manter saudável. Também se pode consumir demasiadas calorias. As calorias, se consumidas em excesso, "aumentam os níveis de insulina".

Assim, a insulina determina o peso, bem como outros factores. Portanto, se está a fazer exercício para perder peso, é importante compreender o que o seu corpo necessita para se manter a flutuar.

As calorias produzem insulina, mas se não houver sítio onde a insulina possa armazenar as calorias, rapidamente é transformada em "gordura" e eventualmente "enviada" para "as suas ancas, estômago, ou outras áreas problemáticas para armazenamento". A diabetes começa quando uma pessoa consome demasiado de um nutriente. (Existem outros factores que contribuem para a diabetes, mas quando a passagem da insulina é bloqueada, a diabetes é um risco) Quando a insulina no corpo não consegue armazenar alimentos, e envia-a para a gordura, então a insulina é bloqueada e bloqueia "a libertação de qualquer gordura corporal armazenada para energia". Agora se quiser saber porque não pode perder peso, bem aqui está a sua resposta. Agora, se está a consumir proteínas com moderação, então está a criar uma fonte que está a estimular "a libertação de Glucagons". O Glucagons é uma hormona proteica que produz por ilhotas de Langerhans, e promove ao mesmo tempo o aumento da substância açucarada do sangue; aumentando a taxa de decomposição do glicogénio no fígado; que se o corpo tiver nutrientes impróprios, então o seu corpo está em grandes apuros. Se o seu nível de Glucagon não for estável, não só sofrerá de fadiga, como também se sentirá constantemente com fome.

A insulina funciona então com Glucagons actuando como um equilíbrio, e quando "uma hormona sobe, e depois a outra hormona desce". Combinar os hidratos de carbono com proteínas com moderação pode ajudar a manter um nível estável de Glucagons. Embora a gordura não tenha qualquer ligação à insulina de uma forma, tem uma ligação de outras formas.

Subir as escadas à condição física deve incluir os nutrientes adequados para permanecer saudável, no entanto, o exercício físico é, uma vez mais, a combinação final que se mistura com a dieta que deve ser incluída em qualquer plano para que funcione. Para mais informações, visite a rede onde encontrará uma grande quantidade de informação sobre Fitness e Exercício, incluindo ferramentas que o ajudarão a decidir quais os exercícios e dietas mais adequados para si.

### ***Redução do stress***

Relação do Stress com Fitness e exercício: O stress está ligado à falta de aptidão física e de actividades de exercício. Em que momento uma pessoa evita a aptidão física e o exercício físico o cérebro é afectado, e o stress é geralmente o resultado.



Riso, Aptidão, e Exercício: Sabia que as estatísticas mostram que as pessoas que cuidam de si próprias riem mais do que as pessoas que não se preocupam com a sua saúde e corpo?

Evitar a Carne como Dieta: Evitar a carne como parte da sua dieta pode ajudá-lo a reduzir a gordura corporal, o colesterol, e muito mais, segundo poucos especialistas. Contudo, o corpo necessita de colesterol, hidratos de carbono, proteínas, gordura, e outros elementos para manter uma boa saúde. Antes de se decidir por uma dieta certifique-se de que compreende o que o seu corpo necessita antes de aderir a qualquer dieta.

Dormir, Saúde e Boa Forma: As estatísticas têm demonstrado que as pessoas que perdem o sono irão afectá-las, mesmo que estejam a fazer exercício físico, a comer bem e a tomar vitaminas. Assim, o sono é essencial para reduzir o stress, quer esteja a fazer exercício físico e dieta ou não. Se o corpo não receber a quantidade de sono que necessita, então o corpo mostrará sinais de sofrimento. Novos estudos afirmam que a pessoa média pode necessitar de dez horas de sono; no entanto, ao longo dos meus anos aprendi que o corpo é tido em conta pela pessoa. O seu corpo vai dizer-lhe do que precisa, e o seu corpo sabe mais do que qualquer outra pessoa no mundo do que qualquer outra pessoa.

Pesos como fonte de Exercício de Formação: Muitas pessoas desconhecem que quando iniciam o treino de pesos, devem continuar, caso contrário o corpo está em risco. É um facto que se o corpo começa uma rotina e pára ou então pára e vai haver mudanças do corpo. Em que momento se começa a exercitar o corpo requer uma rotina estável e contínua, caso contrário, pode começar a ganhar e reduzir peso, ou mostrar outros sintomas de negligência.

O facto é que todos nós precisamos de persistência para sobreviver. Se nós, como pessoas, não tivermos objectivos, planos, horários e outras necessidades para nos mantermos em movimento, é provável que nos desviemos ao longo do caminho da vida. O corpo funciona da mesma forma que nós. Por outras palavras, ponha o seu

corpo num horário e mantenha-se fiel a ele, caso contrário não culpe o seu corpo quando lhe sucederem coisas más.

Planos de dieta é essencial para aprender que planos funcionam melhor para o seu corpo. Mais uma vez, o corpo dir-lhe-á o que precisa. O seu médico pode dar-lhe alguns conselhos, mas no geral o SEU corpo é aquele que lhe permitirá saber exactamente do que precisa. Ouça o seu corpo falar para que saiba qual a direcção a tomar.

Se é diabético, ou sofre de outras condições médicas relacionadas, sabe que o seu corpo o levará a problemas se digerir muitos doces.

O stress e os factores de stress fazem parte da vida. Todos lidamos com o stress e os factores de stress; no entanto, cabe-nos a nós reduzir os factores de stress, que levam ao stress. O corpo e a mente, de facto, fornecem-lhe sinais de aviso. Se não ouvir esses sons, nunca saberá o que o seu corpo e a sua mente precisam para se sentirem em forma.

O mercado fala-nos de vários tipos de exercícios. Temos o Wall Slide, Dance Aerobics, Boogie Aerobics, Striptease Aerobics, e assim por diante. Hoje em dia temos treino de pesos, artes marciais e outros tipos de exercícios. Todos os exercícios de acordo com poucos irão reduzir o stress, no entanto o facto é que se estiver a fazer os exercícios errados, irá adicionar stress ao seu corpo. Enquanto todos os exercícios oferecem algo a todos nós, nem todos os exercícios oferecem o que precisamos individualmente. Em que momento considera os exercícios, certifique-se de que ouve o seu corpo, uma vez que ele o guiará para o caminho da compreensão do que é certo para si e para o seu corpo. Se o for, os exercícios iniciais asseguram-lhe que aprende que dieta é uma melhor escolha para o seu corpo. Terá de manter a persistência na dieta e nos exercícios assim que começar, caso contrário, os factos enumerados neste artigo revelar-se-ão verdadeiros a seu tempo.

### ***Sem substitutos***

Nos últimos dias, uma quantidade invulgarmente grande de manchas publicitárias promoveu drogas para perda de peso na televisão. Eles gabam-se de coisas como,

"perder peso enquanto dorme", ou, "perder peso sem exercício". Como se houvesse um comprimido mágico algures que o pudesse converter em Vanna White ou Charles Atlas enquanto dorme.

Não só esta noção é ridícula, mas como qualquer profissional médico lhe dirá, qualquer comprimido ou droga que tome terá alguns efeitos secundários que podem ser potencialmente perigosos. Como é habitual, deve-se sempre consultar o seu médico antes de iniciar qualquer nova medicação, ou rotina de exercício. No entanto, não há substituto para a aptidão física e o exercício físico.

A aptidão começa com uma boa dieta, que inclui muita fruta, vegetais e fibras sob a forma de trigo inteiro ou farelo. Eu sempre acreditei que uma boa dieta era importante por muitas razões, mas como a maioria das pessoas, eu também não tinha conhecimento. Isto até ver uma fotografia de um bom amigo que não reconhecia. Como eu o conhecia, ele era um homem em forma, cheio de energia e confiança. Mal sabia eu que ele tinha um esqueleto gordo no seu armário? Ele mostrou-me uma fotografia sua de carta de condução, tirada apenas quatro anos antes, pesando uns impressionantes 260 libras.

O meu amigo começou a contar-me como é que ele fez a sua transformação. Como começou a observar a sua dieta e a fazer exercícios em casa, andar de bicicleta, puxar para cima, sentar-se para cima e levantar pesos. Tudo isto fez com que ele descesse para os 190 quilos. De alguma forma, ele não conseguia baixar o seu peso. Ou seja, até ler este artigo numa revista de saúde, declarando como o corpo humano não pode quebrar o açúcar que foi branqueado ou florido. Parece que o corpo não reconhece a molécula depois de ter sido branqueada, pelo que simplesmente a armazena como gordura.

Começou por recortar todas as formas de açúcar branco. Naturalmente, o refrigerante pop e as suítes de todos os tipos foram reduzidos ao mínimo. Começou também a utilizar massa de trigo integral, pão e em série. Ele assegurou-me que só demorou um mês a perder mais 30 quilos. Achei que esta era uma boa informação a ter se quisesse perder apenas um pouco de peso.

O exercício também desempenhou um grande papel na sua perda de peso, é claro. Muitos exercícios podem ser feitos em casa para o entusiasta hard-core. No entanto,

se for apenas um Joe médio, como eu. Procura formas menos extenuantes de se pôr em forma. Como longas caminhadas na praia para achatar o seu estômago. Em alternativa, alguns trabalhos de jardinagem para fortalecer as costas e as pernas. Além disso, para o treino cardiovascular, experimente um pouco de futebol de bandeira com as crianças. É uma explosão. O voleibol é outra boa forma de conseguir tanto o treino cardiovascular como o treino cardiovascular

e a trabalhar os abdominais. Qualquer exercício na areia achatará o seu estômago. No entanto, se quiser ver resultados à pressa, então sugiro que faça esqui de fundo. Combina o treino cardiovascular do jogging com a construção de força de um escalador de escadas. Cuidado, é duro mas gratificante.

Alguns benefícios que vêm com a condição física e o exercício não são óbvios, mas ainda assim são dignos de nota. Benefícios como, estabelecer objectivos, e cumpri-los, aumentando a confiança não só em cumprir os seus objectivos mas também em permanecer com o seu plano de jogo. Estabeleça pequenos objectivos no início. Tais como, perder cinco libras no primeiro mês e à medida que vai cumprindo os objectivos mais pequenos, pode fixar os seus objectivos em objectivos maiores para os meses seguintes. Seja como for, essa pessoa ao espelho, só ficará com melhor aspecto à medida que avança. Descobrirá que as crianças não o desgastam tão depressa e que ajudá-los com os seus desportos da Little League de repente não é um inconveniente tão grande. Sim, os benefícios psicológicos também estão lá, apenas à espera de serem descobertos. Além disso, quando tudo estiver dito e feito, aposto que não vai querer trocar o seu novo corpo por velho.

Descobri que nem toda a gente tem de trabalhar na Gold's GYM e parecia um deus grego. Devemos simplesmente viver com saúde e ser felizes. Além disso, parece mais fácil ser feliz se se vive com saúde.

### ***Superar a perda do sono***

Sabia que muitas pessoas estão a sofrer de perda de sono? O sono é essencial, não só para obter um descanso adequado, mas também para funcionar correctamente na nossa vida quotidiana. Exercemo-nos frequentemente em horários e trabalho diários, o que aumenta o nível de stress, dificultando-nos o sono à noite. Quando não estamos a dormir bem, pode conduzir, ou mesmo ser resultado de Distúrbios Crónicos do Sono, Insónia, ou outra questão médica relacionada.

Algumas pessoas acham a leitura à noite relaxante, enquanto outras afirmam que ver

televisão na cama é uma pista para adormecer à noite. A música calmante também é aconselhada quando uma pessoa



tem problemas de sono. O problema, porém, é que as suas inconsistências de sono não desaparecem, uma vez que não há recurso para o bom funcionamento do corpo.

A falta de exercício e de alimentos que não são saudáveis tem sido fontes comprovadas que causam problemas de sono, incluindo distúrbios do sono. O excesso de trabalho não é uma boa ideia. Quando se trabalha em excesso, só se está a criar stress na vida. Compreendo que a vida por vezes é difícil, e por vezes temos de fazer mais do que precisamos, mas mesmo assim precisamos de um equilíbrio para funcionar correctamente.

Poucas pessoas acreditam que quando têm um trabalho que inclua actividades físicas, este seja uma fonte de exercício. O facto é que, na maioria dos casos, não o é. Mesmo que tenha um emprego na indústria do betão ou da construção, é um trabalho duro, mas se não estiver a fazer exercício e a comer bem, pode afectar os seus hábitos de sono, assim como a sua saúde.

Alguns de nós requerem menos sono do que outros indivíduos, mas na maioria das vezes, todos nós requeremos pelo menos 7 ou 8 horas de sono para funcionar correctamente. Quando não estamos a dormir o suficiente, isso afecta-nos tanto mental como fisicamente. A falta de sono afecta a nossa capacidade de nos mantermos alerta, e de processar informação. Pode também causar-nos perdas de memória. Além disso, não é sensato trabalhar enquanto se está cansado. Se colocar betão, ou trabalhar com equipamento pesado, está a pôr-se em risco e possivelmente a pôr outros em risco. A depressão pode resultar de não se conseguir um descanso adequado. Pode levar a comportamentos violentos, ou outros comportamentos que não só o afectam, mas também afectam os outros.

Quando se dorme o suficiente, sente-se fresco, e motivado. Se tiveres de consumir cafeína para te manteres acordado, só estarás a magoar ainda mais o teu corpo. Por isso, para se pôr a caminho para dormir bem, precisa de desviar um plano, estabelecer objectivos, e trabalhar arduamente para os atingir, reduzindo as suas horas de trabalho, e aumentando as suas actividades físicas, e encontrando uma dieta que

A cafeína (se consumida com consistência) não é um método para adormecer, nem é um método para cuidar do seu corpo. Uma dieta bem planeada consiste em

produz, líquidos, e assim por diante. É importante que inclua frutas e vegetais na sua dieta, para que esteja a receber as vitaminas adequadas que o seu corpo necessita. Assim que tiver encontrado uma grande dieta que o beneficie a si e ao seu corpo, terá de planear a seguir um horário onde possa trabalhar todos os dias. Mesmo que seja apenas por 10 minutos, pelo menos é um começo. Após cerca de uma semana de dieta e exercício, começará a notar resultados.

Os resultados no início podem ser menores, mas no final, verá os resultados finais e agradecerá a si mesmo por ter seguido os conselhos de exercício e dieta. Poderá ser sensato incluir um regime Multi Vitaminas no seu plano. Além disso, se consumir álcool pode querer reduzir o consumo, uma vez que também pode levar a distúrbios do sono.

A sua fase de sono REM é afectada quando consome álcool, e não obtém o descanso adequado que obteria, se não estivesse a beber. O álcool também afecta o fígado, e o corpo. Se consumir muito álcool, causa um aumento de peso em alguns casos. Embora existam muitas razões para que o sono se torne um problema, mais importante ainda quando não se está a cuidar, não se pode esperar que o corpo e a mente trabalhem adequadamente .

## Conclusão

Os hidratos de carbono são um dos nutrientes necessários na dieta, para não mencionar as proteínas e a gordura. Minimizar os nutrientes é a chave, ao mesmo tempo que se elabora o plano que se escolhe como dieta. O objectivo é combinar a dieta com o seu corpo.

Ter demasiado de um nutriente no corpo, requer obviamente uma diminuição do consumo do seu plano escolhido como solução alimentar. O consumo excessivo de CARB nunca é saudável, e deve ser minimizado para melhores resultados. No entanto, a disparidade, os estagiários que tentam construir em massa, necessitam de uma quantidade de calorias para atingir o objectivo desejado. Não estou a dizer que comer mais doce é a resposta; pelo contrário, inclua na sua dieta calorias adicionadas, mais do que a média. Os doces estão bem de vez em quando, por mais moderação que seja a última opção em tudo o que fazemos na vida para manter, incluindo manter a forma física enquanto vivemos mais saudáveis.

Poucas bebidas para benefícios de saúde podem ser adicionadas ao seu plano, uma vez que o corpo pode encolher fastidiosas vitaminas. É importante manter-se afastado de substâncias nocivas, incluindo esteróides. Os esteróides são extremamente destrutivos, a menos que o seu médico prescreva os esteróides como parte de uma solução para a cura.

É importante que visite o seu médico antes de iniciar qualquer solução de dieta, ou exercício físico para se certificar de que está no caminho certo para a boa forma física. Os médicos fornecem frequentemente dicas úteis, que o podem levar a uma boa forma física a um ritmo saudável, enquanto constroem massa. O seu médico de clínica geral pode aconselhá-lo sobre quais as vitaminas de que o seu corpo específico carece. Assim, a inclusão de vitaminas é essencial ao considerar a "aptidão física".

Os suplementos são desonesto. Assim, contar com suplementos para o ajudar a ganhar ou perder peso, ou então manter-se em forma só o leva a lado nenhum, e isso

pode levar a danos, uma vez que novas provas estão a afirmar que os suplementos são prejudiciais. Manter o corpo em boa forma requer treino e dieta. Assim, dê uma olhada abaixo para saber mais sobre como começar a viver de forma mais saudável.

A manutenção da aptidão física é imperativa para cuidar do corpo. Os relatórios enviam-nos para fazer exercício, uma vez que se o corpo não estiver a manter a forma física, as doenças podem degradar o corpo ou terminar a vida. O envelhecimento é um dos problemas que os relatórios estão a colocar ênfase, uma vez que se o corpo não estiver a receber a sua quantidade adequada de nutrientes e a fazer exercício, o corpo decompõe-se mais cedo na vida, pelo que os processos de envelhecimento começam mais cedo.

Questões de saúde, incluindo morte, insuficiência cardíaca, ataques cardíacos, diabetes, AVC, cancro, e outras doenças estão em consideração enquanto se pensa na saúde, fitness, dieta e exercício. O corpo requer movimento constante, caso contrário, as articulações, músculos e ossos são afectados, o que por sua vez afecta as células, ligamentos, tendões e outras áreas internas do corpo. Assim, isto leva a artrite, dores nas costas, dores de costas e outras experiências dolorosas incorridas devido à falta de exercício e nutrientes que mantêm o corpo forte.

Então qual é a sua escolha? Tem a opção de começar agora a treinar e estabelecer uma dieta que funcione com o seu corpo para reduzir o sofrimento.

Os tipos de exercícios disponíveis hoje em dia diferem, pelo que encontrar as rotinas de exercício adequadas para o seu corpo é tão imperativo como encontrar a melhor dieta para o seu tipo de corpo. Se ignorar as exigências do seu corpo, com o tempo, o seu corpo irá decepcioná-lo. Assim, certificar-se de que o seu corpo tem o que precisa é essencial para alcançar a aptidão física.

O corpo é um templo complicado. No entanto, avisa quando algo está errado ou se requer algo para o fazer funcionar bem. Por outras palavras, quando se tem fome, as dores de estômago, dores e rosnados. Se não se alimentar o estômago durante alguns dias, começa a perceber que nada está disponível para funcionar correctamente, e começam os problemas de horas extraordinárias.

A única escolha que tem é encontrar uma solução adequada para o seu corpo que o ajude a manter a forma física. Se estiver a trabalhar para construir massa, então tente levá-la devagar no início e trabalhar para cima gradualmente para evitar complicações.

Em conclusão, viva e mantenha-se forte, ouvindo agora as exigências do seu corpo antes que seja demasiado tarde.