

Dicas para começar seu Projeto Verão 2017

Fazer um projeto verão virou assunto recorrente nas redes sociais, editoriais e conversas entre amigos. Confira algumas dicas para começar o seu projeto verão de maneira correta.

10/10/2016 10:52:43

A primavera nem mesmo chegou e o calor já começa a voltar a fazer parte do dia a dia, o foco no verão começa muito antes dele chegar por aqui, e a busca pelo corpo ideal vira o objetivo de muita gente. O que antes não era primordial, já que as roupas no inverno cobrem mais o corpo, o frio dá mais fome, e ninguém liga de pensar em emagrecimento, corpo ideal e praia, nessa época do ano que antecede os dias mais quentes tornam-se uma corrida contra o relógio para conseguir perder alguns quilinhos e desfilas na praia no final do ano.

Fazer um projeto verão virou assunto recorrente nas redes sociais, editoriais e conversas entre amigos, um projeto como esse consiste em traçar metas e objetivos de emagrecimento, com dietas e prática de exercício. O ideal nessa etapa "pré-verão" é criar um projeto que se adapte as suas realidades, não adianta nada copiar a dieta de uma amiga ou de alguém famoso que você leu na revista, cada metabolismo funciona de uma maneira e cada corpo responde a diferentes estímulos de um jeito. Muitas vezes o que você precisa não é um emagrecimento de fato para chegar ao corpo ideal, existem pessoas que podem até pesar mais do que outras, porém de uma maneira muito mais saudável, com baixíssimos níveis de gordura e alta taxa de massa muscular.

Outro equívoco é deixar para fazer atividades físicas somente nesse período antes da praia, e depois voltar a ficar o ano inteiro no sedentarismo, se o projeto verão for focado em saúde, ele deve ocorrer o ano todo. Encontre o exercício que mais combina com você, com seu estilo de vida e sua rotina, para que ele não seja uma obrigação chata no meio do seu dia a dia e sim algo prazeroso que desperte a vontade de praticá-lo durante todo o ano, que vire parte da sua rotina de vida e não apenas do projeto em si. Existem também medicamentos e termogênicos naturais, como Slimcaps, que auxiliam no emagrecimento mais rápido e saudável também.

É claro que o verão, a praia, a piscina e as roupas mais curtas são ótimas ativações para a busca de um corpo ideal, mas isso não significa que ele só deva ser buscado por estética e vaidade, a saúde na fase de emagrecimento é o mais importante e em casos onde o projeto verão pode ser um start para uma mudança de vida ele é muito bem-vindo e uma ótima meta a ser traçada. Depois que o corpo ideal é conquistado e o verão acabar, é bem possível que você se sinta tão melhor que

mesmo as roupas mais folgadas do inverno e aquela preguiça de levantar debaixo das cobertas para praticar um exercício não te impeçam de continuar com o seu projeto verão, que aqui se tornou um projeto saudável e só tem a agregar para uma vida melhor, mais equilibrada e balanceada. Vale enfiar o pé na jaca de vez em quando, mas com consciência e objetivo de não perder tudo que foi conquistado durante o projeto verão.