DINO - Divulgador de Notícias

Dicas valiosas para você se dar bem no seu Projeto Verão

Essa época do ano é aquela corrida contra o tempo para ficar em forma para o verão, veja aqui as dicas valiosas de profissionais para te dar uma força.

17/10/2016 10:56:33

Acabamos de entrar na primavera e já bate aquele desespero com a contagem regressiva para o esperado verão e seu pacote com praia, férias, roupa de banho, etc. E então, numa olhada mais cuidadosa no espelho, você logo pensa que precisa perder aquele pneuzinho e ficar com o abdômen tanquinho!

Pois bem, todos sabem que o famoso "Projeto Verão" sempre vem à tona nesses momentos. Mas será que correr para recuperar todo o tempo perdido pode gerar resultado em poucos meses?

Para não cair nessa cilada, desafiamos você a fazer do "Projeto Verão" um início para uma vida mais saudável e incluir bons hábitos em seu cotidiano o ano todo!

Pensando nisso, conversamos com Vitor Bento, personal trainer focado em treinos de alto rendimento; André Ribeiro, com foco em pessoas acima dos 40 anos que estão embarcando agora na rotina de atividades físicas; e Bruna Aires, nutricionista e educadora física; todos colunistas do site Suplementos.fit (www.suplementos.fit), plataforma voltada para esclarecimentos de treino e saúde e comparação de preço de suplementos esportivos e alimentares.

“Alguns sedentários esperam obter resultados em 30 dias, o que não é uma expectativa realista. Respeitar o limite do seu corpo é importante para evitar lesões. Para essas pessoas, existem os treinos adaptativos que devem ser passados por profissionais de educação física, respeitando a individualidade de cada um. Vários fatores como idade, biomecânica, tempo disponível, dentre outros, determinarão o que é melhor para você”, revela André, citando a hidroginástica, corrida e exercícios com aparelhos como boas opções para iniciantes.

“Iniciar gradativamente a prática de exercícios físicos é sempre o melhor caminho”, acrescenta Bruna. “No começo, é recomendável dedicar-se cerca de duas vezes por semana, por um tempo de 30 a 60 minutos, no máximo”.

Mas ela avisa: “Lembre-se que a alimentação tem um papel preponderante na conquista desses resultados. Ter o acompanhamento de um profissional de nutrição vai ajudar a atingir os seus objetivos de forma mais rápida, permitindo ainda que uma reeducação alimentar ocorra, perpetuando essa evolução”.

As dicas a seguir são uma compilação das orientações desses profissionais da saúde e bem-estar, e te ajudarão na importante tarefa da mudança de hábitos para que você nunca mais precise começar um Projeto Verão novamente. Isso mesmo, nunca mais!

DEFINA SEUS OBJETIVOS!

Para definir seus objetivos, é muito importante ter parâmetros para avaliar periodicamente, portanto, estabeleça metas realistas. Prepare a fita métrica e a balança, é hora de saber como está o seu corpo em números!

Comece anotando seu peso, em seguida anote suas medidas com uma fita métrica, assim terá como comparar sua evolução mais à frente. Meça: pescoço, tórax, braço, altura do ombro até a cintura, altura do ombro até a cintura “costas”, cintura, altura da cintura ao joelho “costas”, quadril, coxa e panturrilha.

CUIDE DE SUA ALIMENTAÇÃO

Faça as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches intermediários por dia. Não pule as refeições.

EVITE:
Bebidas alcoólicas, frituras, refrigerantes, açúcar, biscoitos doces e recheados, salgadinhos de pacote e outras guloseimas, carnes gordas, queijos amarelos, leite integral, etc.

PREFIRA:
Grãos integrais, frutas, verduras, legumes, leites e derivados desnatados ou light, alimentos que aceleram o metabolismo, como: café, canela, gengibre e hibisco. Utilize alimentos que ajudam o intestino, como: ameixa, fibras (aveia integral, granola, farinha de maracujá entre outros);
Use sal com moderação, dê preferência ao sal light ou outras opções com menor teor de sódio.

SUPLEMENTOS
O uso de suplementos pode ajudar em sua evolução, porém é sempre recomendado que seja

indicado por um nutricionista que irá lhe prescrever suplementos de acordo com sua individualidade e seus objetivos.

DEFINA UMA ROTINAS TREINOS

EXERCÍCIOS AERÓBICOS (Corrida, Bike, Elíptico, etc.)
Comece com tempo e intensidade que seu condicionamento permita e vá aumentando conforme sua evolução.

MUSCULAÇÃO

Aposte em:
Levantamento terra
Agachamento livre
Supino reto
Paralelas

Opte por um descanso ativo entre uma série e outra, intercalando com exercícios abdominais, flexões de braço ou aeróbicos de alta intensidade e tempo curto, a força usada para execução dos exercícios acima, combinada com o descanso ativo, podem ativar o famoso EPOC (excess post excersise oxygen consumption – consumo excessivo de oxigênio após o exercício), auxiliando ainda mais na queima de gordura.

ACOMPANHE SEUS RESULTADOS

O acompanhamento dos resultados pode ocorrer a cada 30 dias, utilize a fita métrica, afira seu peso, tire fotos e compare com os dados do início ou do mês anterior; isso irá motivá-lo a seguir em frente e ajudará a adequar seus objetivos de acordo com o novo cenário.

MUDE SEUS HÁBITOS

Se você pensar na importância de manter uma rotina de alimentação equilibrada, treinos regulares, hidratação e valorizar a sua saúde, é certo que você mude seus hábitos para melhor, que entenda como suas escolhas diárias refletem significativamente no resultado final, seja para o Projeto Verão ou para que você faça as pazes consigo mesmo e tenha o hábito de se preservar diariamente.

Faça do Projeto Verão seu projeto pessoal de escolhas certas e equilíbrio, sempre. Você deve ser a sua maior motivação!