

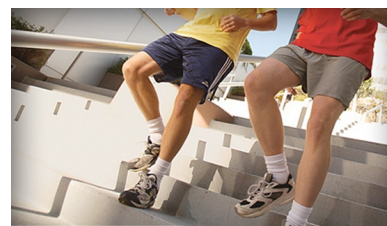
A importância da Vida Saudável

Preparem-se para viver mais e melhor!

As facilidades e avanços proporcionados pela vida moderna trazem muitas vezes, como indesejada contrapartida, alguns efeitos colaterais. Quem habita em centros urbanos é obrigado a conviver com uma estressante rotina, marcada por congestionamentos, excesso de compromisso, falta de tempo para o lazer e para o convívio com familiares e amigos.

Para fazer frente a essa realidade, é preciso reagir, tomar uma atitude para repor as energias, restabelecer o equilíbrio físico e emocional; enfim, colocar a qualidade de vida em primeiro lugar.

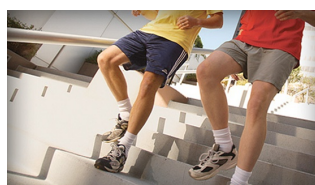
A prática de atividade física é um meio eficaz para fortalecer o organismo e manter condições de vida saudáveis, desde a prevenção de doenças cardiovasculares, combate ao estresse e manter boas condições do sistema musculoesquelético. Pessoas com excesso de peso sofrem dor nas articulações, sobrecarregam vasos e com o tempo apresentam dificuldade para se locomover e fazer movimentos básicos. Portanto mexa-se!



- Inicie a atividade somente depois de receber orientação médica;
- Fazer atividade física não é uma questão de vontade, mas sim de disciplina;
- Em vez de ficar parado no trânsito, fique na academia;
- Ande mais, substitua o carro, suba escadas ao invés de elevador e escadas rolantes;
- Distribua melhor as refeições ao longo do dia. Tente se alimentar a cada 3 horas para evitar redução do metabolismo e sobrecarga em determinadas refeições;
- Aumente o consumo de líquido ao longo do dia, preferencialmente água. A ingestão contínua de líquidos mantém o metabolismo em constante movimento, como atividade das células corporais e o funcionamento do intestino;
- Prefira alimentos integrais em substituição aos carboidratos refinados. Os integrais levam mais tempo para serem digeridos, promovendo mais tempo de saciedade e melhor funcionamento do intestino;
- Durma bem. Para um sono mais tranquilo, evite refeições pesadas a noite, e cafeína depois das 17:00 horas. Escolha um bom colchão e um bom travesseiro;
- Procure informação e ajuda para parar de fumar ou de consumir álcool em excesso. O cigarro sobrecarrega o sistema pulmonar e circulatório. O álcool além de trazer problemas comportamentais é nocivo ao fígado e ao pâncreas, que são fundamentais para o nosso metabolismo.

Seja responsável por você mesmo. Ame-se, cuide-se!

Pratique atividade física regularmente com acompanhamento especializado, faça uma reeducação alimentar e conquiste como prêmio uma vida saudável e com qualidade, que é a tradução mais completa e desejada de uma vida feliz.



Fonte: Julio Cesar da Silva - Cref 2503GRJ - Pós Graduado em Fisiologia do exercício
Supervisor da Academia Body Line (Conveniada da Prefeitura do Rio)