

8 DICAS INCRÍVEIS PARA ENTRA EM FORMA

Mini Curso Grátis de Saúde, Estética, Entra em Forma

2011 por SAUDAVELDIETA

Do SITE **SAUDEL DIETA - EMAGREÇA COM SAÚDE**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Distribua Livrementemente

Você tem permissão para distribuir este ebook com quiser, enviar email, imprimir e citar partes ou todo em seu web site ou blog, desde que não altere o conteúdo e mencione as fontes originais.

Este ebook é indicado para pessoas que querem perde peso oferecemos aqui algumas dicas para melhora nesse processo.

Mais Conteúdo em seu Web Site

Disponibilize este ebook para download em seu web site e ofereça mais conteúdo aos seus visitantes.

Mais Informações Sobre Como Emagrecer Com Saúde no Site:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

[Conheça o Curso](#)

EMAGREÇA COM SAÚDE – SAUDÁVEL DIETA

[Eleito o Melhor curso para Emagrecer de 2011](#)



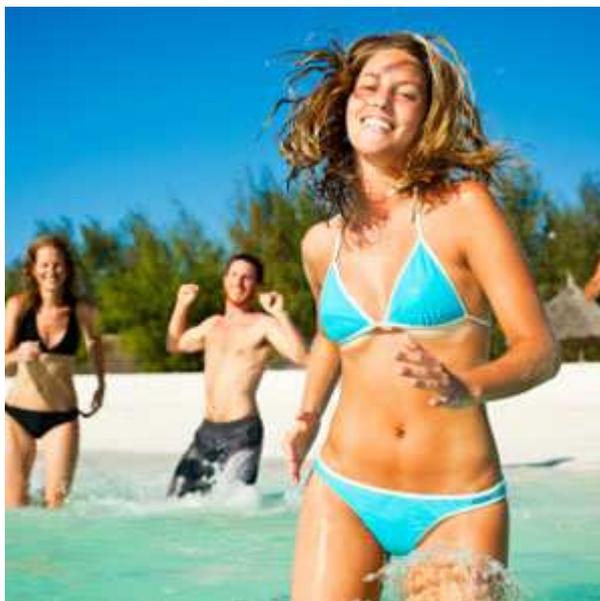
Esse é o melhor conteúdo sobre emagrecimento, você não encontrará nada parecido na internet. O **Curso Saudável Dieta - Emagreça com Saúde** ensina de verdade como perder peso e conseguir o corpo que você sempre sonhou.

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Como entrar em forma para o verão: 8 dicas de motivação para sair do sofá

Entrar em forma para o verão é um desejo comum. Mesmo acreditando que muitos leitores compartilham comigo a característica de ser mais sedentário e menos atlético do que gostaria, entretanto, eu preciso começar com uma ressalva: deixar para entrar em forma só quando o verão se aproxima não é a forma mais saudável de lidar com a situação, não importando se a motivação é estar apto para as atividades físicas das férias ou uma preocupação adicional com a estética.



Mesmo assim, bastante gente começa a sentir o impulso do exercício quando o inverno começa a acabar e a primavera desponta. Se isso puder levar você a uma vida mais saudável, entretanto, não há razão para evitar, desde que de forma comedida e segura, ou seguindo a orientação de um profissional habilitado.

Como fazer, que atividade praticar, e com que intensidade e frequência, eu deixo para você escolher com a ajuda de quem estiver habilitado a falar sobre o assunto (uma dica é dar uma olhada nestes [3 estágios para entrar em forma](#)). O que eu quero falar é sobre a **motivação para começar e continuar com os exercícios**, assunto relacionado mais de perto à temática aqui do [Efetividade](#) – para os demais detalhes.

Entrar em forma para o verão pode não ser TÃO saudável

Entrar em forma para o verão pode ser, em si, uma prática pouco efetiva, a não ser que você cuide da sua condição física durante todo o ano, e no verão busque apenas um brilho adicional.



Como diz o Nuno Cobra, em “[Entrar em forma no verão: o erro mais comum](#)“:

O corpo não é uma máquina que se liga na tomada e já entra em 220, como a gente vê por aí todos os dias. Há que se ter a noção concreta da fragilidade desse corpo. Principalmente, para quem se descuidou durante anos e anos a fio. É necessário, portanto, desenvolver esse controle emocional e entender definitivamente que o trabalho saudável com o corpo, requer muita paciência e aceitação do baixo nível físico do momento. Tudo deve ser feito de forma absolutamente gradativa, com muito critério e bom senso.

Ou seja: avance aos poucos, atento aos seus limites e sem perder de vista os objetivos. E não pare depois que o verão chegar, e acabar ;-)

Como se manter motivado

Fazer a primeira sessão de exercícios já é custoso (acaba sempre ficando pra semana que vem, que nunca chega...), mas quando chega a acontecer, abre as portas de novos desafios: chegar à terceira sessão, à terceira semana, ao segundo mês, etc. As tentações que surgem no caminho da pista ou da academia são muitas, assim como os obstáculos,

na forma de chuvas, frentes frias e de cobertores quentinhos que convidam a ficar mais 45 minutos na cama.

Motivação é algo que não vem de fora: ela está (ou não) dentro de nós. Mas ela pode ser estimulada, inclusive por nós mesmos – e a motivação para se exercitar, quando não vem dos objetivos em si (a forma física, a saúde, a preparação para alguma prova, etc.), é algo que precisa ser permanentemente renovado, porque as tentações e obstáculos mencionados acima também se renovam sem parar.

Na minha opinião, o primeiro passo é ter um plano razoável, exequível e alinhado aos seus objetivos, e estar disposto a segui-lo. No meu caso, o exercício praticado é o ciclismo (ou os passeios de bicicleta, para não dar a impressão de que eu sou mais atlético do que a realidade), e eu defino previamente o número de vezes que quero andar por semana, e a quilometragem mínima a alcançar. O plano deve ter o grau de flexibilidade adequado: no meu caso, por exemplo, chuvas (no inverno) e temperaturas abaixo de 10 graus cancelam o compromisso.

Mas ter o plano não motiva – é apenas um requisito. Para realmente manter a motivação do exercício regular, já encontrei na literatura muitas sugestões, e posso listar as que funcionam bem para mim. Vamos a elas!

As 8 dicas para manter a motivação dos exercícios

Equipamentos são recompensas! Comece com o básico que você já tem, investindo inicialmente apenas nas necessidades essenciais de segurança. Não saia comprando o melhor tênis e o melhor traje ao seu alcance na primeira semana, nem faça com que isso seja a condição para que os exercícios comecem: inverta o jogo e use isso para se motivar! Associe a busca dos equipamentos ao seu plano (veja a dica abaixo sobre metas), e vá adquirindo os equipamentos melhores ao seu alcance conforme for alcançando os resultados definidos. Para mim, no começo da minha retomada, pedalar alguns quilômetros a mais ficava mais fácil quando isso estava associado como condição para comprar um fone de ouvido melhor ou um pára-lamas para a roda traseira.

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>



Defina e registre métricas do seu rendimento: acompanhar os exercícios com base nos resultados (redução do peso, da cintura, da pressão arterial, etc.) pode ser suficiente para algumas pessoas, especialmente quando a coisa funciona bem. Mas para manter a motivação antes de a rotina engrenar, registrar indicadores de execução pode ser bem mais eficaz. Escolha o conjunto de métricas mais adequado aos seus objetivos, e passe a anotar em uma tabela o resultado de cada sessão. Eu tenho um velocímetro e odômetro na bicicleta, mas registro só a quilometragem diária, as condições climáticas de cada sessão e o número de sessões por semana. Dependendo do objetivo do exercício, poderia ser interessante registrar também velocidade média, por exemplo. As métricas escolhidas devem ser condizentes com o seu plano, é claro.

Acostume-se a consultar a série histórica: a cada vez que registro os indicadores do dia, comparo com os anteriores. Ainda estou em uma retomada de condicionamento, após um longo período de inatividade, portanto ainda é especialmente agradável perceber que a cada dia ando mais do que no anterior, já que o condicionamento vai chegando aos poucos. Ando de 50 a 90min por sessão, e quando comecei completava 8km por sessão, agora já passei do dobro: estou em 17km. Logo vou chegar ao limite do conforto, e o gráfico vai ficar mais próximo de uma reta, mas vai continuar fazendo sentido consultar a série, especialmente porque eu registro as condições climáticas, e posso comparar o efeito que um dia de vento mais forte, ou de temperatura mais alta, ou mais baixa, causa sobre o meu desempenho.



Fixe metas de execução, e não de resultado: os resultados sempre demoram mais para aparecer, e seu ritmo pode não ser constante. Fixar metas baseadas apenas neles (“perder 3kg no primeiro mês”, por exemplo) é uma forma pobre de acompanhar seu desempenho, e um risco ao seu sucesso. Defina metas alcançáveis, claramente quantificadas e com prazo, mas baseie-se na execução, e não no efeito: por exemplo “pedalar 15km em 1 hora até o final do segundo mês”. As metas motivam com base no desafio, e quando se trata de alcançá-las, competir consigo mesmo é um desafio constante.

Nada de pressa: atenção aos seus limites: vá aumentando suas metas aos poucos, e com base no seu rendimento real. Ter metas irreais desmotiva, quando não conseguimos alcançá-las, e é um risco à saúde e ao condicionamento, quando de fato tentamos. Acabar com um estiramento muscular ou tentado a recorrer a aditivos químicos com fortes efeitos colaterais e que podem acabar comprometendo os objetivos do exercício não vale a pena. Encontre seu ritmo aos poucos.



Pratique um exercício que lhe agrada e esteja ao seu alcance: se o esporte que você gostaria de praticar não estiver ao seu alcance, esta é uma boa razão para não praticá-lo por lazer. Mas quando se trata de exercícios para manter a forma, às vezes é preciso estar disposto a abrir mão do luxo da escolha. Eu gosto de bicicleta e aqui perto de casa

dá para andar, então não é difícil para mim praticar. Por outro lado, não aprecio corridas e caminhadas, e só recorreria a elas se não houvesse outra opção. Mas esta condicional pode ser a chave: as escolhas são limitadas aos exercícios que estão ao nosso alcance, mas neste contexto o conjunto do que está ao nosso alcance é amplo: há quem acorde de madrugada para ter tempo de se exercitar, há quem pratique séries de abdominais, apoios e halteres dentro de casa, e há até mesmo quem consiga usar esteiras e bicicletas ergométricas em casa sem deixá-las em um canto já na segunda semana, transformando-as em cabides ou acumuladores de poeira.



Saiba se preparar: Aquecimento, alongamento, alimentação adequada e cuidados com a segurança são fundamentais. Se for pedalar de noite, por exemplo, tenha atenção especial com os refletores (ou recorra a lanternas e faroletes adequados). Se preferir uma modalidade com riscos maiores, como os esportes de aventura que o Stulzer cobre lá no Transpirando.com, ou como a natação oceânica que o meu pai pratica, equipe-se adequadamente, e tenha o apoio necessário. E faça da preparação uma parte importante e interessante do exercício!

Marque na agenda: a idéia de que você não tem tempo para se exercitar fica pior quando você deixa esta atividade fora da sua agenda. Se você é sério em relação ao objetivo de se exercitar regularmente, e se o tempo para isso existe, assuma isso como um compromisso tão sério quanto os demais que você tem, agende-o da mesma forma, e cumpra. Provavelmente você já tem itens bem menos importantes e úteis na sua agenda! ;-)

Eu pedalo segunda, quarta e sexta, e levo esse compromisso bem a sério.

Para mim, as 8 dicas acima funcionam bem. Quais são as suas?

[Conheça o Curso](#)

EMAGREÇA COM SAÚDE – SAUDÁVEL DIETA

[Eleito o Melhor curso para Emagrecer de 2011](#)



Esse é o melhor conteúdo sobre emagrecimento, você não encontrará nada parecido na internet. O **Curso Saudável Dieta - Emagreça com Saúde** ensina de verdade como perder peso e conseguir o corpo que você sempre sonhou.

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Confira 10 mitos e verdades sobre emagrecimento

Especialistas em endocrinologia desmitificar 10 itens que são difundidos como atalhos para emagrecer. Será que funcionam?

1. Moderadores de apetite

Sim. Mas esse tipo de medicamento precisa ser receitado por um médico competente e jamais deve ser tomado por iniciativa própria. O Brasil é recordista mundial no consumo de remédios para emagrecer. Um dos tipos mais antigos, as anfetaminas, são substâncias que agem no sistema nervoso central, inibindo o centro da fome e aumentando o gasto calórico. Podem ter sérios efeitos colaterais, como agitação, insônia, agressividade e até desencadeamento de quadros depressivos ou psicóticos. Hoje, muitos remédios usados para diminuir o apetite não são anfetaminas, e sim substâncias que compartilham com a anfetamina apenas o radical fenetilamina, responsável pelo efeito anorético. Nem todo mundo pode usar moderador de apetite: pacientes com ansiedade, depressão, hipertensão e doenças cardíacas, por exemplo, não devem usar.

2. Alcachofra

Não. Não existe nenhuma prova da sua eficiência como emagrecedor. Ao começar a consumir esse alimento, algumas pessoas dizem experimentar uma certa saciedade extra, mas esse efeito desaparece com o passar do tempo. A alcachofra deve estar presente na alimentação por ser uma hortaliça pouco calórica, mas é preciso não comê-la em molhos gordurosos. Cozida em água e sal e em molho de cebola ralada, limão ou vinagre, água, sal e azeite, não é engordativa.

3. Corrida

Sim. A corrida é uma das melhores atividades físicas para gerar a perda e a manutenção da perda de peso, pois tem gasto calórico elevado. Associada à reeducação alimentar, constitui um método eficiente para emagrecer. De modo geral, o exercício físico induz a adaptações metabólicas, aumentando o gasto energético diário e minimizando a diminuição do metabolismo de repouso ocasionado pela perda de peso. A combinação de restrição calórica e treinamento físico é excelente para o tratamento da obesidade. Mas a corrida só deve ser feita por pessoas que não tenham problemas clínicos que representem risco de complicações com a prática como, por exemplo, pessoas com problemas cardíacos ou com diferença significativa entre o tamanho das duas pernas.

4. Pilates

Não. O pilates não foi testado cientificamente. Alguns praticantes tornam-se motivados a perder peso, mas o gasto calórico desse tipo de exercício é relativamente baixo. O efeito emagrecedor pode ser obtido a partir da combinação com a mudança de alguns hábitos alimentares.

5. Café

Não. A cafeína tem efeito termogênico (aumenta o metabolismo), mas esse efeito é muito discreto. Pode ser obtido na dose de até quatro xícaras pequenas de café por dia, somente se a bebida for consumida sem açúcar. Em contrapartida, o excesso de cafeína pode causar ansiedade, que pode levar a comer mais.

6. Chá verde

Não. Pesquisas comprovaram o efeito termogênico (acelerador do metabolismo) do consumo do chá verde, mas tal efeito é muito pequeno quando comparado ao obtido

pela prática de atividade física, por exemplo. Para emagrecer bebendo chá verde, é necessário ingerir aproximadamente um litro por dia, sem açúcar nem adoçante, em temperatura morna e preparado logo antes da ingestão. Sucos com chá verde e chá verde industrializado não são emagrecedores.

7. Comida integral

Não. Alimentos integrais são saudáveis, ricos em fibras e em vitaminas. Mas, se consumidos em grande quantidade, levam ao ganho de peso. Por outro lado, se consumidos com moderação, em substituição aos alimentos refinados, podem aumentar a sensação de saciedade, ajudando no controle do peso. Ou seja, quem come integrais em quantidades exageradas não vai emagrecer. O importante é consumir esses alimentos mais saudáveis em quantidades moderadas.

8. Sopas

Não. O uso de sopas em dietas tem um lado positivo e um negativo. Geralmente as sopas são feitas com verduras e legumes, pouco calóricos, que substituem refeições calóricas. Por outro lado, quando não mastigamos, nossa sensação de saciedade é menor e há o risco de não resistir à fome e comer alimentos que engordam. Além disso, há uma tendência ao uso de sopas industrializadas, que podem ser menos nutritivas e ter muitas calorias. Sopas devem ser consumidas ocasionalmente.

9. Reeducação alimentar

Sim. É a melhor solução para quem quer emagrecer e manter-se magro. Com ela, aprende-se a reduzir alimentos que prejudicam a saúde e o peso e a comer alimentos considerados deliciosos em quantidades moderadas e com prazer. Assim, dá para emagrecer gradativamente, sem sofrimento e respeitando os hábitos alimentares de cada um. Perder peso e conseguir manter-se nesse novo peso deve ser encarado como uma tarefa para ser cumprida em longo prazo.

10. Sauna

Não. Quem faz sauna fica exposto a altas temperaturas, o que aumenta a transpiração e gera perda líquida. Ao sair da sauna e subir numa balança, pode-se observar um peso inferior, mas essa diferença é rapidamente recuperada assim que a pessoa ingere os líquidos que seu organismo pede nas horas seguintes. A sauna não elimina gorduras e algumas pessoas têm queda de pressão ou tontura quando fazem sessões.

2011 por SAUDAVELDIETA

Do SITE **SAUDAVEL DIETA - EMAGREÇA COM SAÚDE**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Distribua Livrementemente

