

Vitta

SEU MOMENTO PARA VIVER, NUTRIR, EQUILIBRAR E MOVIMENTAR

www.revistavitta.com.br



ARROZ COM FEIJÃO

Por que essa **DUPLA**
NUTRITIVA deve
fazer parte do
SEU CARDÁPIO?

Chega de **DOR DE** **CABEÇA**

O alívio para este
mal pode estar no
SEU PRATO!

Aventure-se no **TREKKING**

ATIVIDADE FÍSICA
+ PRAZER DE CONHECER
PAISAGENS INCRÍVEIS

Benefícios do **SEXO**

- Queima calorias
- Faz bem ao coração
- Melhora o humor

6 PILATES MOVIMENTOS para **DEFINIR** e **ALONGAR** a musculatura!



SÍMBOLO

ANO II
Nº 7
MAI/2010
R\$ 8,99



• **TIREOIDE** : altos e baixos • **REFLEXOLOGIA**: simplicidade e cura • **GRÁVIDAS**: atenção redobrada na alimentação



Você não precisa correr
contra o tempo, mas pode
correr a favor dele!

POR CHRISTIAN BARBOSA*

Sem Desculpas!

A maratona diária em que vivemos não é uma atividade esportiva, mas uma corrida contra o tempo que tem como objetivo tentar fazer o máximo de tarefas possíveis, pessoais ou profissionais, em apenas 24 horas. Trabalho, estudos, compromissos, família... Muitas vezes esquecemos de cuidar da nossa saúde, o que é vital para darmos continuidade a essa rotina dinâmica, e, para tanto, a falta de tempo não é mais desculpa. Não acredita?

Estudo realizado por um grupo na Universidade McMaster (Canadá) revelou que é possível ter importantes ganhos mesmo com poucos minutos de atividade física diária. Isso significa que, se administrarmos de forma eficiente o nosso dia, além de mantermos o ritmo de cumprimento das atividades voltadas para a carreira, também podemos dedicar um tempo para nosso bem-estar. Segundo a pesquisa, realizar dez séries de apenas um minuto de bicicleta, com um minuto de descanso entre elas, 3 vezes por semana, é tão eficiente na melhoria da musculatura quanto a prática de muitas horas de exercícios convencionais de longa duração. São menos de 30 minutos para manter-se em forma.

Ótimo, não? Se você pretende mudar seu dia a dia e iniciar uma vida mais saudável, existem algumas tarefas que podem ser realizadas e organizadas para otimizar seu tempo no trabalho e conquistar esse momento para suas atividades físicas. Seguem algumas sugestões de como alcançar esse objetivo:



• **Se possível, procure um especialista:**

antes de tudo, ocupe um espaço da sua agenda para procurar um preparador físico e verificar se você está apto a praticar exercícios. Se isso não for possível, inicie seu treinamento com atividades leves como, por exemplo, uma simples caminhada. Afinal, não adianta administrar bem o seu tempo se, quando iniciar o treinamento, você sofrer alguma lesão.

• **Planeje-se antecipadamente:** pegue a sua agenda e visualize a situação da próxima semana para alocar as prioridades, seguindo a ordem ao longo dos dias. Não se esqueça de incluir neste planejamento um tempo para dedicar aos exercícios físicos. Priorize para cada dia da semana apenas aquilo que será feito, as possibilidades devem ficar de lado.

• **Ache um parceiro:** no começo, sair sozinha para caminhar pode ser realmente desestimulante. A dica é encontrar alguém que compartilhe da mesma necessidade para um apoiar o outro. Incluir relacionamentos importantes nessa atividade é também uma ótima forma de utilizar seu tempo para realizar prospecções pessoais e profissionais. Que tal chamar os colegas do escritório para formar uma turma para a caminhada?

• **Assuma um compromisso com você:** para que a realização das atividades físicas diárias dê certo, você precisa estar bastante comprometida consigo mesma. No começo, provavelmente precisará rever sua agenda e a forma como tem se organizado. Mas o importante é começar, depois será cada vez mais fácil adaptar-se à nova rotina.

• **Defina o melhor horário:** ao iniciar a prática de exercícios físicos, muitas pessoas acabam escolhendo os horários vagos entre trabalho e universidade, ou o pós-trabalho. Não se esqueça que o período da manhã também é uma ótima opção! Acordar mais cedo lhe dá ânimo para aguentar o dia, além de culminar em aumento de produtividade pela sua maior disposição. Isso sem contar que esse período costuma ser mais fresco do que à tarde. E você não corre o risco de ter que abdicar dos treinos devido a uma reunião que surgiu no meio da tarde...

• **Escolha uma atividade que lhe agrade:** se você odeia caminhar, não gaste o seu tempo em uma esteira, você desistirá logo dos treinamentos. O grande segredo para as realizações darem certo é se sacrificar um pouco para fazer aquilo que realmente gosta. Pode ser trabalhar o abdome, levantar peso, andar de bicicleta, correr, praticar dança, ou mesclar todos os exercícios. A escolha é sua!

• **Sair da inércia é difícil,** principalmente por estarmos acostumados com essa correria da vida moderna. Mas, tenha sempre em mente que praticar exercícios pode, além de trazer uma sensação de disposição para seguir os dias, aumentar a sua produtividade profissional e estimular a atenção na realização de suas atividades. Não é somente uma questão estética, exercícios físicos também são sinônimos de saúde e qualidade de vida.

*Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros *A Triade do Tempo*, *Você, Dona do Seu Tempo* e *Estou em Reunião* e coautor de *Mais Tempo, Mais Dinheiro*. Acesse: triadedotempo.com.br e maistempo.com.br