

fique atento

WILLIAM SILVA

william56@uol.com.br

williamfiqueatento.blogspot.com



Como ter mais tempo para a atividade física

Todo mundo está cansado de saber que a atividade física é fundamental para preservar a saúde do ser humano. O problema, além de conseguir tempo para praticá-la, tendo em vista a correria do dia a dia, é se conscientizar de que não basta apenas saber disso. É preciso por em prática a máxima “mente sã em corpo sã”.

O consultor Christian Barbosa revela algumas dicas de seu novo livro Equilíbrio e resultado – por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer? (Editora Sextante), sobre como inserir o esporte em sua vida.

1 Trate o esporte como um hobby, não como uma obrigação - O maior empecilho à prática esportiva é aquela sensação que dá quando pensamos em ir para a academia: “Putz! Que saco ter que sair para malhar!”. Neste caso o esporte virou obrigação, e assim, mais cedo ou mais tarde você vai desistir. Pense em uns três ou quatro esportes com os quais você se identifique e agende algumas aulas experimentais. Veja aquele que realmente lhe proporciona diversão e terá encontrado seu esporte. Quando cansar, repita o processo. Para ter uma performance melhor, acrescente exercícios aeróbicos ao longo da semana, como natação ou corrida.

2 Utilize horários mais “seguros” – Se você estabelecer horários muito próximos dos horários de trabalho, a chance de acontecer um imprevisto e você faltar ao esporte escolhido é grande. No começo, para evitar as desculpas de tempo, crie horários alternativos, mais tarde à noite ou logo cedo, sábado, domingo, etc. Se você viaja bastante, pode aproveitar a academia do hotel ou até levar uma corda de pular na mala e fazer uns 20 minutos de exercício. Quando a gente realmente gosta de algo, tempo não é desculpa.

3 Comece aos poucos e com uma meta em vista Não adianta achar que logo de início você será um campeão de qualquer coisa. Se pegar muito forte no começo, você pode se desestimular. Comece devagar e vá aumentando o ritmo à medida que obtiver resultados. Outra coisa que funciona é estabelecer um objetivo para os primeiros seis meses de sua atividade física, como perder tantos quilos, correr determinada distância, etc.

4 Muitas pesquisas vêm sendo realizadas sobre esportes e longevidade Tudo aponta para melhorias no sistema cardiorrespiratório, combate à depressão e até redução de alguns tipos de câncer. Ao fazer uma atividade física, você libera endorfina, um neurotransmissor que relaxa e dá prazer, despertando a sensação de bem-estar. Algumas pesquisas creditam à endorfina propriedades de analgésico, aliviando dores e inclusive ajudando a combater a depressão. Claro que chocolate e pimenta também estimulam a produção de endorfina, mas com esporte você não engorda, não é?

Saiba mais: Christian Barbosa é considerado o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. Saiba mais sobre as dicas e o trabalho dele em www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br

