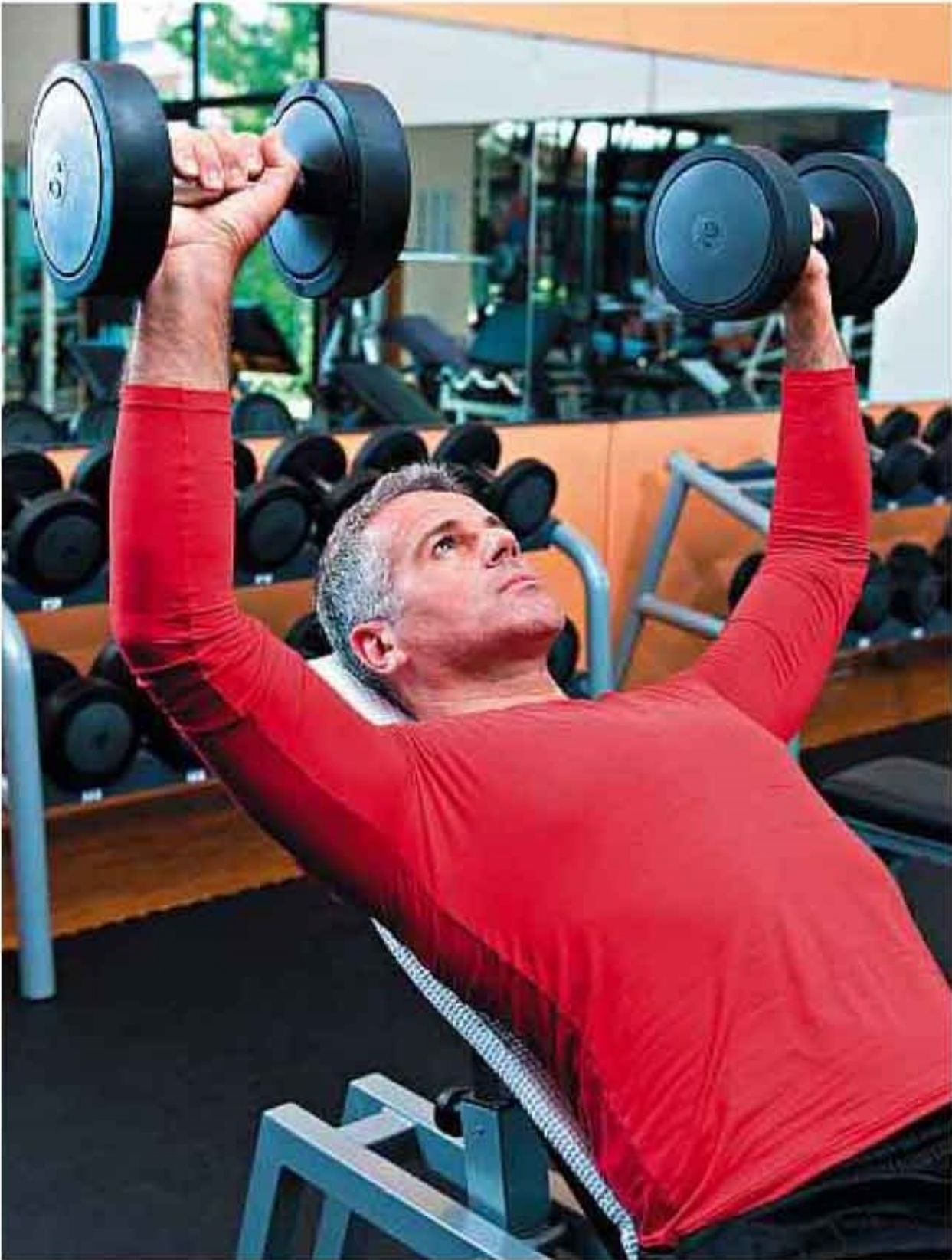




ATIVIDADES

Vá à malhação

Praticar esportes, com certeza, está no topo da lista de metas dos sedentários para depois do Carnaval. Na pesquisa que o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa fez para o livro *Equilíbrio e Resultado*, 67% das pessoas disseram que estão sempre adiando a ida à academia. Para incentivar, ir aos poucos e colocar uma meta são duas sugestões dele. “Se você começar andando 15 minutos, duas vezes por semana, já é o primeiro passo. Ninguém vira esportista do dia para a noite, é preciso tempo. Além disso, tenha um objetivo para seu esporte, como perder peso, melhorar o colesterol, a pressão etc. As métricas motivam a manter o ritmo”. Ele também aconselha a usar horários inteligentes para se exercitar, ou seja, que sejam longe do início ou término do trabalho, quando a chance de imprevistos acontecerem é maior. “Além disso, visite uma loja de artigos esportivos. Ali, você descobre esportes novos, equipamentos, vê roupas e recebe dicas para melhorar sua performance. Caso esteja animado com a atividade, invista, pois isso reforçará sua motivação”, ressalta.