



Artigo do nosso parceiro

SSABER VIVER

Nutrição e Dietas

Prepare o corpo para o verão

Descubra um plano de emagrecimento exclusivo que alia exercício físico e nutrição (fotos)



Engana-se se pensa que ainda é cedo para começar a fazer dieta ou um plano de treino mais intensivo com o objetivo de perder peso e tonificar até ao verão.

Este é o momento certo, se procura resultados eficazes e duradouros. A dietista Patrícia Almeida Nunes, confirma-o. «O segredo das dietas bem sucedidas é a perda de peso gradual», assegura a especialista.

«Dietas rápidas são demasiado restritivas e, por isso, não resultam no longo prazo», alerta ainda a especialista. A

pensar nas mulheres que querem chegar ao primeiro mês da época estival em forma, a Saber Viver pediu ao personal trainer Pedro Gonçalves para elaborar um programa de exercícios e à dietista Patrícia Almeida Nunes para definir as primeiras mudanças que deve começar a fazer na sua alimentação, além de um [plano de dieta](#).

Siga as indicações dos especialistas à risca e chegue ao verão com o corpo que sempre quis!

4 dicas para não desistir antes de começar:

1. Antes de começar, registre o seu peso. É fundamental conhecer a sua percentagem de massa gorda, pois o seu peso poderá manter-se, devido ao aumento da percentagem de massa muscular, apesar da diminuição da percentagem de massa gorda.
2. Aos nossos olhos, os efeitos do exercício podem ser pouco perceptíveis porque convivemos com o nosso corpo diariamente. Esteja atenta às diferenças na sua roupa e aos comentários das pessoas que não a veem há muito tempo.
3. Nunca adie o treino que tem de fazer hoje para o dia seguinte. Seja forte e demonstre a todos o quanto se encontra comprometida com o seu plano.
4. Não desista no primeiro obstáculo. Mentalize-se e acredite que vai conseguir alcançar o seu objetivo. O resultado final será bastante compensador.

O plano de exercícios que Pedro Gonçalves, personal trainer no Fitness Hut Amoreiras, que complementa a dieta elaborada pela dietista Patrícia Almeida Nunes:

3 cuidados essenciais para potenciar o efeito dos exercícios:

1. Associe ao plano de treino uma alimentação equilibrada. Para alcançar os resultados pretendidos, é fundamental que a ingestão de calorias seja controlada.
2. Inicie o seu treino com cuidado. Lembre-se de há quanto tempo não pratica exercício físico. Os resultados vão surgir naturalmente.
3. Não esforce o corpo, para além do seu limite. É o exercício que se deverá adaptar à pessoa e não a pessoa ao exercício.

As recomendações do personal trainer durante o treino

No intervalo de cada exercício, corra no mesmo local (mantendo os braços ao lado do corpo fletidos e levantando os pés, de forma alternada), durante o mesmo período de tempo do exercício anterior. O objetivo é manter a sua frequência cardíaca, entre os 60 e 75% da sua frequência cardíaca máxima e, assim, queimar mais gordura. Se tiver 35 anos, a sua frequência cardíaca deverá manter-se entre 111 e 139.

Como medir a frequência cardíaca máxima

Use a fórmula «220 – idade» para o fazer. Por exemplo, se tiver 35 anos, retire esse número a 220. Fazendo essa conta, concluirá facilmente que a sua frequência cardíaca máxima é de 185.

Texto: [Sofia Cardoso](#) com Pedro Gonçalves (personal trainer no Fitness Hut Amoreiras) e Patrícia Almeida Nunes (dietista no Hospital Cuf Infante Santo em Lisboa)

[+artigos](#)

Artigos Relacionados



Pastel de goiabada com queijo da ilha

Uma especialidade brasileira numa receita apresentada passo a passo»