



Boa forma Mais motivada para treinar

# Faça EXERCÍCIO COM PRAZER

**R** ao ginásio para praticar uma ou mais atividades é o primeiro passo para o início de uma vida mais saudável. Porém, começar e acima de tudo continuar a frequentar as aulas é por vezes complicado, quando não há uma forte motivação. Veja dez dicas que



**Jóni Vilela, personal trainer dos ginásios Fitness Hut,** apresenta para motivá-la e inspirá-la:

**1 Estabeleça objetivos e inicie um compromisso para alcançá-los:** Faça uma lista dos objetivos pretendidos a alcançar com os treinos no ginásio, como ganhar músculos, perder alguns quilos ou definir o corpo, e encare este desafio como um compromisso. Os objetivos têm de ser realistas e podem ser estabelecidos por metas.

**2 Encontre o ginásio ideal:** É importante encontrar o ginásio que corresponda às expectativas, como uma localização mais prática, as atividades disponíveis serem indicadas aos objetivos e poderem intercalar com outras

**Se quer iniciar uma atividade física, mas falta-lhe motivação, veja algumas dicas profissionais para cumprir o plano até ao fim e trabalhar para ter o corpo com que sempre sonhou.**

que mais gosta, as instalações serem completas, com balneários limpos, cacifos e um bar para poder comer um *snack* saudável antes ou depois do exercício, o ambiente agradável e o *staff* simpático e prestável.

**3 Tenha o apoio de um personal trainer:** Numa fase inicial é de extrema importância que os exercícios sejam feitos de forma correta e eficaz. O apoio de um *personal trainer* permite estabelecer um plano de treino que corresponda às necessidades do cliente, corrigir posturas e erros que poderiam impedir a eficácia do treino, estimular para continuar o compromisso assumido ou fazer uma avaliação personalizada.

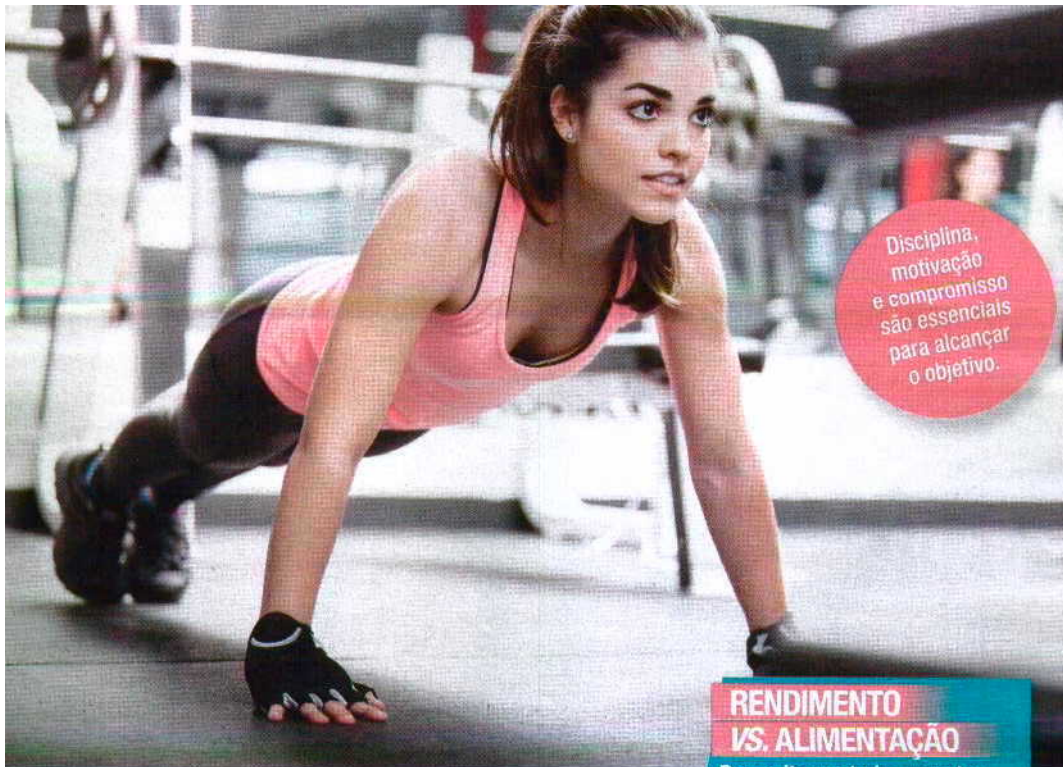
**4 Procure inspiração:** Há muitos casos de pessoas que apostaram numa vida mais saudável. Revistas e blogues são excelentes fontes para encontrar "casos reais" que definiram objetivos, esta-

beleceram um compromisso e conseguiram resultados de extrema satisfação. O passo a passo demonstra o esforço e dedicação, oferece novos exercícios, receitas de uma alimentação equilibrada, rotinas saudáveis que facilmente são incorporadas na vida de qualquer pessoa.

**5 Divirta-se:** Há atividades menos apetecíveis de fazer, mas que são necessárias para cumprir o objetivo estabelecido. E como torná-las mais divertidas? Uma *playlist*! Escolher músicas do agrado pessoal, ritmadas e enérgicas, ajuda a transformar uma atividade mais aborrecida num momento de pura satisfação. Outro truque é intercalar com atividades que mais gosta.

**6 Tempo próprio:** A azáfama do dia e o relegar para segundo plano o tempo do ginásio. O momento de treino é exclusivamente seu. Liberte o *stress* com uma corrida na





## RENDIMENTO VS. ALIMENTAÇÃO

Por muito que treine, para ter bom rendimento, é necessária uma alimentação adequada em quantidade e qualidade. Não só é importante o que come, mas quando come.

- Se treina antes do pequeno-almoço e se a atividade não vai além de uma hora, pode fazê-la em jejum. Porém, é muito importante que se hidrate bem e tenha feito um jantar equilibrado na noite anterior rico em hidratos de carbono e proteínas. Após o treino, tome um bom pequeno-almoço, rico em proteínas, que repare os dados musculares.

- Se aproveita a hora de almoço para treinar, convém fazer um bom reforço a meio da manhã. Pode ser uma sanduiche de pão integral com frango, alface e tomate, por exemplo. Após o treino, coma uma salada com algo de proteína e fruta.

- Se treina ao final do dia, faça um bom lanche, como por exemplo um iogurte grego com frutos secos naturais, mel e fruta. Após o treino, opte por um jantar leve e rico em proteínas, para recuperar os músculos.

passadeira, liberte a mente enquanto pedala na bicicleta, divirta-se nas aulas de dança. Este é o seu tempo.

**7 Recompensa:** Tanto esforço merece uma recompensa. Ofereça a si própria aquilo que lhe dará uma motivação extra, uma comida calórica ou uma peça de roupa para celebrar o novo número na balança, por exemplo.

**8 Sentimento pós-treino:** Durante o treino vai transpirar muito, ficar com os músculos doridos e pensar que vai desistir na primeira oportunidade, mas, quando o treino acaba e toma um banho relaxante, vai sentir o seu corpo saudável e a mente serena.

**9 Inicie uma vida saudável:** Praticar desporto é importante, mas tem de ser equilibrado

com uma alimentação saudável. Esta combinação é um catalisador para um estilo de vida premiado de energia, vitalidade, regeneração e longevidade dos órgãos, que permitirá a visão de um futuro com qualidade.

**10 Conquiste o que sempre ambicionou:** Frequentar o ginásio exige compromisso e disciplina com o intento de alcançar o objetivo com sucesso. Este mesmo ensinamento pode ser aplicado em qualquer situação na vida, como conseguir o emprego de sonho, fazer a viagem da sua vida ou abrir um negócio próprio. **A**