



BEM-ESTAR

10 SAIBA COMO VENCER A PREGUIÇA dicas para

Ir ao ginásio é um dos seus objetivos, mas são muitas as vezes que não se sente com energia? Agora, é hora de levar o exercício a sério. **INSPIRE-SE COM AS NOSSAS DICAS**

1 Estabelecer objetivos e iniciar um compromisso para os alcançar

Faça uma lista das metas a alcançar com os treinos no ginásio – ganhar músculo, perder alguns quilos, definir o corpo, etc. – e encare este desafio como um compromisso. Seja realista e estabeleça objetivos.



4 Procurar INSPIRAÇÃO

Revistas e blogues são excelentes fontes para encontrar “casos reais” que definiram objetivos, estabeleceram um compromisso consigo mesmos e conseguiram resultados de extrema satisfação.

Fonte: Fitness-Hit Fotos: Acquino

7 Recompensa

Tanto esforço merece uma recompensa. Ofereça-se aquilo que lhe dará motivação extra, como uma comida calórica ou uma peça de roupa para celebrar o novo número na balança, por exemplo.

8 Relax pós-treino

No treino, vai transpirar muito, ficar com os músculos doridos e pensar em desistir à primeira oportunidade. Porém, com um banho relaxante, sentirá o seu corpo saudável e a sua mente serena.





se motivar, no GINÁSIO

Não desista do que quer

2 Encontrar o GINÁSIO IDEAL

O local onde iniciar o plano de treinos tem um papel preponderante para motivar, e é nesse sentido que é importante encontrar o ginásio que corresponda às expectativas, como a localização mais prática, as atividades disponíveis de que mais gosta em horários possíveis, etc.

3 Ter 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 que corresponda às suas necessidades, corrigir posturas e erros e estimular para continuar o compromisso.

5 DIVERTIR-SE

Há atividades menos apetecíveis, contudo, necessárias para cumprir o objetivo estabelecido. E como se tornam mais divertidas? Com uma *playlist*! Escolher músicas do agrado pessoal, ritmadas e enérgicas, ajudam a transformar um momento mais aborrecido noutra de pura satisfação.

6 Tempo próprio

O momento de treino é exclusivamente seu – livrar-se do stress com uma corrida na passadeira, libertar a mente enquanto pedala na bicicleta, divertir-se nas aulas de dança. Este é o seu tempo!

9 Iniciar uma vida saudável

Praticar desporto tem de ser conjugado com uma alimentação regulada e saudável. Este é o segredo para um estilo de vida cheio de energia, vitalidade e regeneração.

10 Conquistar o que sempre ambicionou

Frequentar o ginásio exige compromisso e disciplina para atingir o sucesso. Este ensinamento pode ser aplicado em qualquer situação na vida – conseguir o seu emprego de sonho, fazer a viagem da sua vida, abrir um negócio próprio...