Sentir Bem .com.br

INFORMATIVO

Informativo bimestral nº. 01 Agosto/2007

Alti Assessoria em Fitness

Sentir Bem

ATIVIDADE FÍSICA

Exercitando-se e vivendo mais

Viver bem e ter saúde são, com certeza, os desejos de todos nós.Um grande aliado para que isso aconteça é a atividade física. Feita de forma regular aumenta o período de vigor adulto e diminui o período de doença que geralmente precede a morte. Reduz o risco de problemas cardiovasculares, de perda óssea, de obesidade, de diabetes, de câncer e outras doenças de estilo de vida.
Pode-se dizer que a atividade física adiciona vida aos nossos anos e, também, adiciona anos à nossa vida.

Os benefícios de mudar para hábitos saudáveis, de fazer algum exercício moderado ou participar de esportes vigorosos podem conferir uma vida mais prolongada e com mais qualidade, ou seja, as pessoas aptas fisicamente vivem mais.

Importância da Avaliação física

Há quinze anos, quando alguém decidia entrar em uma academia, corria o risco de participar de atividades que poderiam prejudicar a sua saúde, causando danos imediatos ou futuros.

Naquela época não se ouvia falar em Avaliação Física. Hoje, felizmente, esses dias de inconseqüência parecem ter chegado ao fim. Nadar, correr, fazer ginástica ou musculação não é mais o primeiro passo para quem pensa em seguir um programa de exercícios de maneira segura. Quando se fala em Avaliação Física, a primeira idéia que se tem, é que se trata de um exame médico. Porém, durante o procedimento, o aluno passa por uma anamnese completa, por testes de bicicleta (para análise de freqüência cardíaca e pressão arterial), flexibilidade e resistência muscular. O profissional fará medidas para se avaliar a composição corporal, além de uma análise postural.

A transformação da vida de uma pessoa sedentária para uma vida de melhor qualidade requer conscientização e informação, pois devem se levar em conta todos os fatores envolvidos na saúde, bem como situações adversas que influenciam no seu estilo de vida atual.

O avaliado deve sair da sessão de Avaliação Física convencido dos benefícios da atividade física, para poder praticá-la com alegria, disposição e, acima de tudo, com muita saúde.

SUA RECEITA

Iogurte Caseiro

Ingredientes:
01 copo de iogurte natural, semi-desnatado ou desnatado
01 litro de leite integral, semi-desnatado ou desnatado
01 vasilha de vidro ou plástico (NÃO pode ser de metal, porque não forma a colônia de lactobacilos)

Preparo:
Aqueça o leite até ficar em temperatura de “mamadeira de bebê”, ou seja, morno. Acrescente o copo de iogurte, mexa suavemente até diluir completamente. Coloque numa vasilha, cubra com papel alumínio ou pano limpo e deixe descansando em lugar escuro por 24hs. Após esse tempo, pode ser armazenado em geladeira por até quinze dias.
Dica: depois de pronto, pingue gotinhas de baunilha no iogurte, fica muito gostoso!

SAÚDE

Motivação

O comodismo ou a falta de vontade podem nos impedir de cumprirmos aquela nossa promessa de ir à ginástica, andar de bicicleta ou correr na rua ou no parque. Nestes momentos, muitos se dão por vencido e resolvem fazer aquilo que parece ser mais gostoso. Alguns mais obstinados buscam força dentro de si e seguem em frente. Mas o que será que realmente acontece de diferente entre os dois grupos?

A explicação está na motivação. De caráter interno, ela se manifesta para que o ser humano possa atender as suas necessidades básicas, de estabilidade, sociais, de auto-estima ou ego.

O importante é compreender que uma pessoa tem um desenvolvimento saudável e equilibrado quando todas essas áreas crescem em conjunto. Por exemplo, é muito comum, a pessoa desenvolver-se muito na vida profissional e deixar a família ou a vida afetiva de lado. Se a nossa saúde anda comprometida, devemos concentrar nossa força e nosso propósito na prática de exercícios físicos que é importante para nossas necessidades básicas de sobrevivência. Desta forma encontraremos motivação. Porém, se acharmos que se trata apenas de uma questão estética, de aparência, de auto-estima, não dando a real importância, então corremos o risco de achar que não vale a pena levantar cedo para se exercitar. Ou se, pelo contrário, acreditarmos que vamos à academia para encontrar um grupo de amigos, na hora vão aparecer àqueles amigos do happy hour que acharemos mais interessantes.

Portanto, a motivação nasce quando sabemos claramente como anda nossa vida em seus diversos aspectos e principalmente quais as necessidades que devemos satisfazer. Normalmente, não fazemos as coisas contra a nossa vontade. Cabe a nós identificarmos claramente qual é o nosso interesse.

Por Nilson Redis Caldeira (seção: colunistas)

NUTRIÇÃO

Como se alimentar?

Um comportamento bastante comum entre as pessoas é realizar pequenas refeições com grande volume de alimento. As justificativas para este comportamento são várias: não tenho tempo, preciso emagrecer, não gosto de "beliscar". Este hábito além de ser contra-indicado apresenta efeitos colaterais que podem ser opostos ao seu objetivo: emagrecer!

Os executivos, por exemplo, que alegam falta de tempo por conta de reuniões prolongadas são afetados na sua capacidade de processamento de informações. Supondo que o café da manhã seja às sete horas e o almoço as treze, deve-se consumir algumas bolachas ou barra de cereais as dez, evitando o intervalo de seis horas entre as refeições.

Obviamente alguns de vocês devem estar imaginando: ..."assim vou engordar!!". Mas, pelo contrário, você irá emagrecer. Isto porque ao realizar várias refeições, sua fome acaba sendo reduzida nas refeições principais. Assim, quando for almoçar após o lanche da manhã, sua capacidade de escolha dos alimentos a serem ingeridos irá melhorar. Você poderá optar por alimentos mais saudáveis sem ser induzido pela aparência ou aroma que muitas vezes representam um consumo rico em gorduras.

Neste frio, faça a coisa certa

No inverno a vontade de comer aumenta e é difícil manter a dieta. Portanto tente trocar **c**aldos, sopas cremosas por caldos leves de legumes; chocolate quente encorpado; pratos elaborados como feijoada, cassoulet, puchero por carnes brancas ensopadas ou refogadas; doces, tortas, bolos confeitados por frutas em compota ou frutas assadas com canela; preparações à milanesa ou à parmegiana por filés grelhados ou refogados... (leia mais no site www.sentirbem.com.br)

Parceiros:

Para anunciar ligue: (011) 21931764

Distribuição gratuita para as academias: Contours Moema e Vila Leopoldina, Esporte 120, Estação Fitness, Levitas, Top Swim, True Forme e Via Fitness; Rede Record e Peugeot. Proibida reprodução. Tiragem: 1000 exemplares. Direção geral: Amauri Altieri e Priscilla de Arruda. Tel (011) 2193-1764 / amauri@sentirbem.com.br / priscilla@sentirbem.com.br