

Meta Real[®] 

Método Tático de Reabilitação Alimentar[®]

RESUMO DA SEMANA

VENCENDO O ESTRESSE ATRAVÉS DA ATIVIDADE
FÍSICA

Meta Real[®]

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

www.metareal.com.br

Vencendo o estresse através da Atividade Física

Atualmente, só gastamos energia para encontrar meios, cada vez mais eficazes, de fazer o mínimo esforço possível. E é importante salientar que essa energia que gastamos é a elétrica, e não a de nosso próprio corpo: vivemos apertando botões de todos tipos de máquinas para aumentar nosso conforto. Em breve, elegeremos um novo ídolo: o controle remoto!

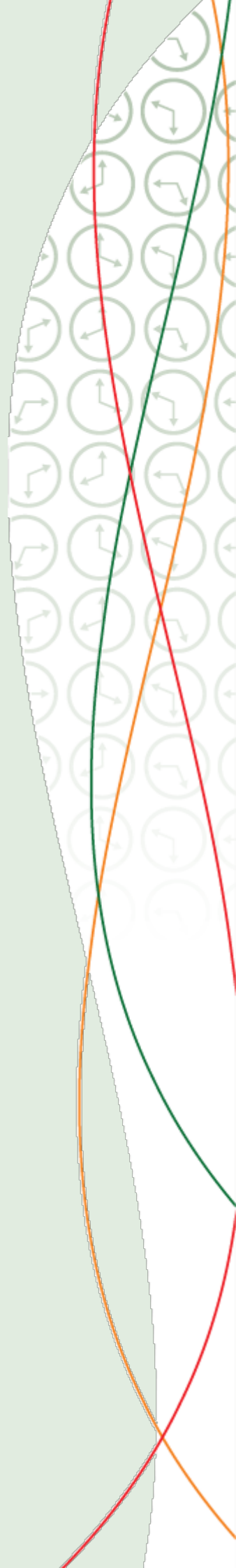
O bem estar causado por essas atitudes é absolutamente ilusório, quem pode ser saudável sem vigor nenhum?

Muitas crenças falsas fazem com que nos acomodemos ainda mais. Por exemplo: atividade física aumenta o apetite, exige horários rígidos e obriga a muitas mudanças sacrificantes.

A importância da atividade física

Quando mais uma pessoa precisa emagrecer, menos ânimo tem para começar a fazer qualquer atividade física, pensando que o esforço seria tão grande que nem sobreviveria; no entanto, não é tão complicado assim. Se você aumentar sua atividade física, fatalmente queimará reservas de gordura. E, mais ainda, os obesos têm uma vantagem quanto a eficiência das atividades físicas: por serem pesados, precisam de um esforço maior para moverem-se e, em consequência, queimam mais energia do que os magros. Outra vantagem: os benefícios dos exercícios continuam mesmo depois da atividade, quando se para para descansar.

Mas é importante lembrar que a atividade física não dá o direito de comer nem um pouquinho além do necessário. Os resultados dos exercícios físicos vão muito além dos relacionados unicamente ao peso, trazendo benefícios às



funções cardíacas e circulatórias, prevenindo o aumento de colesterol, retirando gorduras e tornando o corpo mais resistente à tensão emocional (o famoso estresse). E os benefícios não param por aí. Seu estado de espírito também vai sentir uma melhora sensível porque:

- Reduz o nível de tensão.
- Permite um descanso mais confortável e um sono mais profundo.
- Aumenta sua capacidade de concentração e melhora o ânimo.

Somando tudo isso, os resultados são muito positivos: há redução do apetite (menos tenso e ansioso, você passa a comer menos) e o aumento da autoconfiança (não comendo por impulso e sentindo-se mais disposto, certamente você ficará orgulhoso de si mesmo).

Pequenas mudanças fazem grandes diferenças

Experimente:

- Em vez de falar ao telefone sentado, fique em pé.
- Quando for de carro a algum lugar, estacione a dois quarteirões de distância do seu destino.
- Se estiver de ônibus, desça um ou dois pontos antes, ou depois.
- Se estiver deprimido ou angustiado, dê duas voltas no quarteirão.
- Evite pedir que lhe tragam alguma coisa, busque você mesmo.
- Esqueça que sua TV tem controle remoto, levante-se!
- Programe-se para caminhar todos os dias. No início, comece com 5 minutos e vá aumentando.

Procure escolher atividades físicas com as quais se identifica, para torná-las um hábito. Não faça da chuva ou, do pouco tempo disponível, desculpas para acomodar-se. Os resultados só virão se você for em busca deles.

RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para qualquer hora

Qualquer hora requer:

- Mudança de pensamentos. Pensar no que você quer (emagrecer) e, não no que não quer (engordar)
- Mudança de atitudes. Fazer outras coisas que não façam parte da sua "rotina gorda".
- Mudança no estilo de vida. Adotar outro estilo de vida mais adequado e compatível com a pessoa que você está se tornando.
- Incorporar estes ingredientes a sua rotina, assim como, estão incorporados à sua higiene pessoal.
- Fugir das tentações fora de hora. Caso não consiga fugir, opte pelo "menor estrago".

O que engorda e o que emagrece é a regra alimentar, e não o exceção!