

20 Conselhos

Para (RE)Começar a praticar exercício físico

Antes do exercício, beba água mas não coma. No máximo, apenas uma fruta!



Esqueça o elevador. As escadas são O-BRI-GA-TÓ-RI-AS!

Pernas definidas? Suba as escadas na ponta dos pés.



Para começar, escolha a música, coloque os seus fones e pressione play?



Vá de bicicleta para o trabalho: Quando o tempo permitir, não hesite.

Musculação: Faça, mas não em demasia!



Evite grandes velocidades, o objectivo é gastar calorias enquanto pedala, mas não quer chegar transpirado ao trabalho!



Preguiçoso? Ligue para os amigos. É mais motivador fazer exercício em grupo.

Está preso no escritório? Durante a pausa para o café, 5 min. de calcanhares-glúteos e 5 min. de joelhos-peito.

A cada 2 horas parado, movimente-se durante 10 min.



Caminhada rápida: excelente para o cardio, para derreter gordura e suave para as articulações.

Escolha as sapatilhas que melhor se adequam ao piso onde vai praticar exercício físico.

Para perder peso, o objectivo é um esforço longo e suave. 45 minutos é o ideal.



Não se esqueça: Beba muita água.



Abdominais estáticos: Sim. Movimentos rápidos: Não.

Pratique diferentes atividades: menos fadiga e menos risco de lesão.

Natação: dos melhores desportos para derrotar os lípidos. 40 min é o ideal.



Após o exercício beba água ou uma bebida isotónica. Óptimas escolhas para repor líquidos e sais minerais.



Alongue sempre no final do exercício.

Descanse entre as sessões. Tenha sempre uma boa noite de sono, é que amanhã é dia de treino outra vez!