

Bem-estar rápido



CELINE CLAIRE



Título do livro: Bem-estar rápido

Autor do livro: Celine Claire

Tradutor do Livro: Lucas Senna

© Copyright 2022 - Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desse livro poderá ser reproduzido, duplicado ou transmitido por qualquer meio eletrônico ou mecânico. A gravação dessa publicação é estritamente proibida e quaisquer arquivamento desse livro não é permitida salvo com a permissão escrita da editora exceto para o uso de breves citações em uma resenha de livro.

INTRODUÇÃO

Encaixar exercício na agenda lotada? Isso é tão absurdo quanto dizer que há oito dias na semana. Primeiro, você nunca se exercitou antes, nem jogou algum esporte de uma forma regular. Segundo, você nunca se interessou pela galera do fitness, e terceiro, você é ocupado demais para até mesmo pensar em exercitar-se. Em outras palavras, você só não gosta disso.

Claro que seus amigos falam sobre isso e comentam com entusiasmo sobre a tendência fitness mais recente, mas você já viu algo assim várias vezes, alguns deles estão na esteira “periódica” / na mania do simulador de escada, e você se pergunta o porquê deles não terem queimado a gordura que eles desesperadamente ainda tentam esconder. Vendo o que

SEÇÃO 1: AVALIANDO OS DANOS FÍSICOS E ACEITANDO A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO

Duração de vida e Aparência Física

A duração de vida média é de 80 anos, mais ou menos. A verdade é que, um grande número de pessoas aparentam ter e se sentem com 80 anos, antes de seu tempo. Elas têm:

- ✘ pele flácida e seca, postura disforme, um andar desnivelado e instável, dor nas juntas

Se a aparência exterior deles está ruim, imagine como o maquinário interno está. Provavelmente, pior ainda:

- ✘ vasos sanguíneos obstruídos, problemas de coração, grandes quantidades de açúcar e gordura acumulados ao redor de órgãos vitais. Condições como diabetes, tensão nervosa, alta pressão sanguínea e doença cardiovascular que estão silenciosamente se formando.

Se as autoridades do fitness fizessem como quisessem, elas criariam uma legislação para tornar o exercício obrigatório desde quando o bebê saísse do berço, não durante a adolescência quando a obesidade geralmente ataca.

Mas o fitness não deveria ser associado com nenhuma idade. Você pode começar com 10 ou com 30 – até com 50 ou 60. Fitness não deveria ser visto como a cura para uma doença que você já tem, mas como uma manutenção preventiva.

Avaliando o Seu Nível de Fitness

Brad King e Dr. Michael Schmidt em “Idade biológica, Você mais Novo em Dez Passos” elaboraram um questionário para avaliar os danos físicos ao corpo, causados pela falta de exercício. Nós vamos pegar emprestado algumas de suas diretrizes:

Comece com a pergunta, “Como eu estou?” Será que alguma dessas respostas se aplicam a você?

➤ Eu estou acima do peso? Eu pareço com uma maçã

ou pêra? Eu tenho algum pneu?

Minha pele se tornou excessivamente seca, e fina?

Depois, se pergunte:
“Como eu me sinto?”

➤ Eu sinto dor nas juntas antes ou após esforço físico?

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>