

Título: Como cuidar da saúde no verão

Veículo: Reeducação Alimentar - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/12/2018

Editoria: Geral - **Página:** Capa, 26 e 27

Centragem: de página AC - - **Retorno mídia:** R\$ 5.209,00

EXERCÍCIOS

Como cuidar da SAÚDE NO VERÃO

Dicas de especialistas para
malhar e se refrescar na estação
mais quente do ano

TEXTO VICTÓRIA RANGEL/COLABORADORA
DESIGN ADRIANA OSHIRO

O fim do ano é um período um pouco mais complicado no quesito emagrecimento: festas de família, confraternizações com amigos e viagens de férias podem comprometer a dieta e a rotina de treino se alguns cuidados não forem tomados. Mas você sabia que é possível manter o peso e, até, continuar emagrecendo nesse período? Conheça as dicas de profissionais do esporte para aproveitar melhor as férias e se exercitar!

Driblando os efeitos do calor

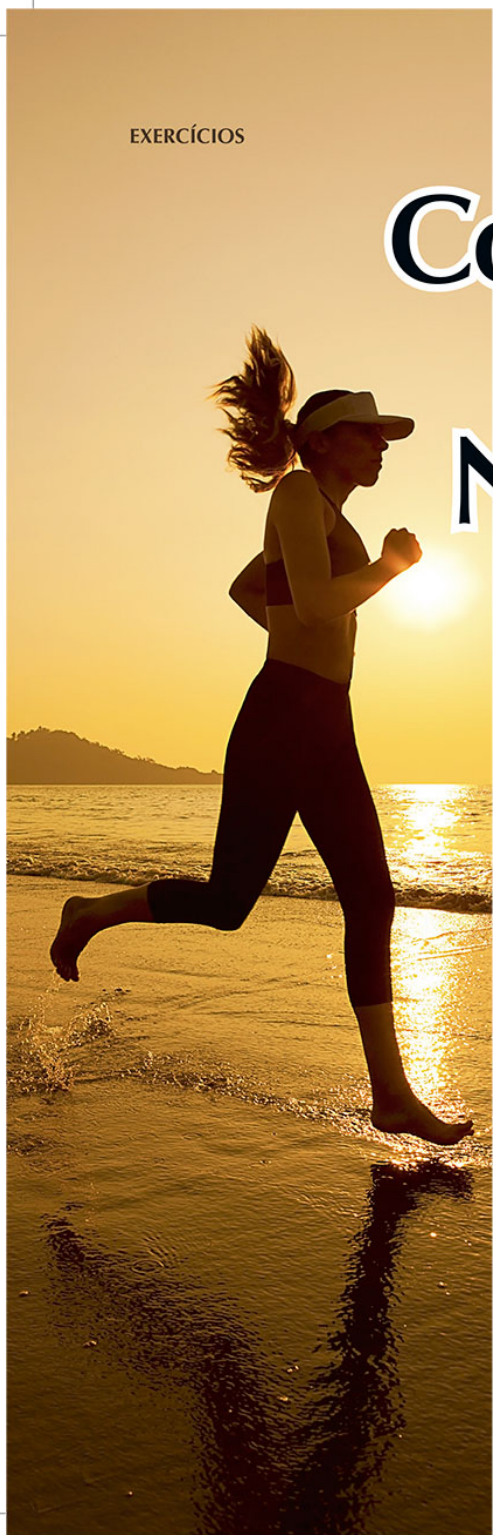
Quanto maior a temperatura do ambiente, maior será a energia gasta pelo organismo para se resfriar. Nesse caso, a ingestão de água deve receber uma atenção especial. "Mantenha-se sempre hidratado, 200ml a cada 30 minutos de atividade, no mínimo", explica o educador físico especializado em corridas de rua e Coach de Bem-estar e Saúde, Luiz de Argila Bernabeu.

Mas dá para emagrecer nas férias?

Se você ainda não pratica esportes, é recomendável que não inicie um programa nas férias sozinho. "No caso da pessoa que já é praticante, é interessante manter as mesmas características do treinamento no período de férias", reforça o docente do curso de Educação Física, Roberto Gimenez.

Preparação minuciosa

Se o indivíduo é sedentário e quer começar a fazer exercícios, é importante procurar ajuda profissional. "Procure seu médico para



Título: Como cuidar da saúde no verão

Veículo: Reeducação Alimentar - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/12/2018

Editoria: Geral - **Página:** Capa, 26 e 27

Centragem: de página AC - - **Retorno mídia:** R\$ 5.209,00

saber se está apto para fazer exercícios nesse momento. Depois, você deve consultar um educador físico ou fisioterapeuta, se quiser fazer uma análise bem detalhada. Esses profissionais são capazes de preparar a melhor sequência de exercícios para você, na qual ele vai respeitar a condição climática, que é o calor”, lembra o educador físico especialista em fisiologia do exercício, Gilberto Cândido.

Atividades recomendadas

Para usar as características do verão a seu favor, aposte em exercícios ao ar livre: você pode fazer uma caminhada para conhecer a cidade ou, caso esteja melhor condicionado, fazer pequenas corridas, por exemplo. Alguns exercícios possuem, inclusive, a capacidade de aumentar a relação do indivíduo com o ambiente. “Se você estiver em uma praia, pode fazer caiaque, stand up paddle, alugar uma bicicleta para andar na orla ou conhecer a cidade”, lembra Ricardo Nakai, especialista em mudança de comportamento, desenvolvimento humano e educador físico. Para o profissional, fazer aula de surf pode ser uma maneira de realizar atividades físicas e se inserir na natureza de uma forma prazerosa.

A hora certa

No verão, você consegue manter o seu metabolismo acelerado, além de estar inserido em um momento de relaxamento mental. Para Ricardo Nakai, uma boa aposta seria priorizar as primeiras horas do dia, quando o sol está mais baixo e a umidade está melhor, além de você estar descansado por ter acabado de acordar. Se isso não for possível, os exercícios também podem ser feitos no final do dia, mas o profissional indica a manhã como momento propício para essas atividades. “Eu sempre recomendo começar o dia fazendo o exercício pois você passa o dia todo tranquilo e relaxado em relação a isso”, completa Ricardo.

“É importante evitar horários críticos, como das 11h às 16h, que têm maior incidência do sol”, Samir Barel, educador físico, especialista em bioquímica, fisiologia, nutrição e treinamento

Roupa adequada

“Na medida do possível, as vestimentas devem ser leves e claras, em razão do calor. Para evitar lesões, é fundamental a escolha do calçado certo: macio o suficiente para evitar impacto excessivo sobre as articulações e rígido o suficiente para evitar entorses”, explica Roberto Gimenez.

Alimentação

O que você come e a maneira como faz suas refeições podem interferir de forma negativa ou positiva na hora de se exercitar. “É importante tomar cuidado com o consumo excessivo de doce ou de gordura. Existem estudos que comprovam que alguns alimentos desse tipo, além de prejudicarem a recuperação de lesões, podem agravar o problema”, lembra o educador físico, especialista em bioquímica, fisiologia, nutrição e treinamento, Samir Barel.

Respeite seu corpo

Antes de iniciar uma atividade física visando, não só o emagrecimento, mas, também, o bem-estar, lembre-se de que ela deve ser prazerosa. “Se estiver muito desafiante ou trazendo algum transtorno, você deve sair dessa zona de desconforto. Isso, principalmente, para quem não é treinado ou está iniciando”, finaliza Gilberto.

RECOMENDAÇÕES DE PROFISSIONAL:

- **Acorde e coma algo que sustente, como uma fruta ou outro alimento que caia bem no sistema digestivo;**
- **Aguarde uns minutos e faça a atividade que mais lhe agrade;**
- **Mantenha-se hidratado;**
- **Se não der para se exercitar de manhã, faça ao entardecer, com a temperatura amena.**

CONSULTORIA Gilberto Cândido, educador físico especialista em fisiologia do exercício; Luiz de Anglla Bernabeu, educador físico especialista em comidas de rua e Coach de Bem-estar e Saúde; Ricardo Nakai, especialista em mudança de comportamento, desenvolvimento humano e educador físico; **Roberto Gimenez**, docente do curso de Educação Física; Samir Barel, educador físico, especialista em bioquímica, fisiologia, nutrição e treinamento. FOTOS GettyPremium.com e Shutterstock Images