

A SAÚDE POS-PANDEMIA

5 benefícios das atividades físicas
que não podem mais ser ignorados!



INTRODUÇÃO

Você vai sair deste livro correndo para começar a treinar.

Esse pequeno material quer te mostrar o cuidado com o corpo como algo que vai além de músculos mais fortes e uma silhueta mais definida.

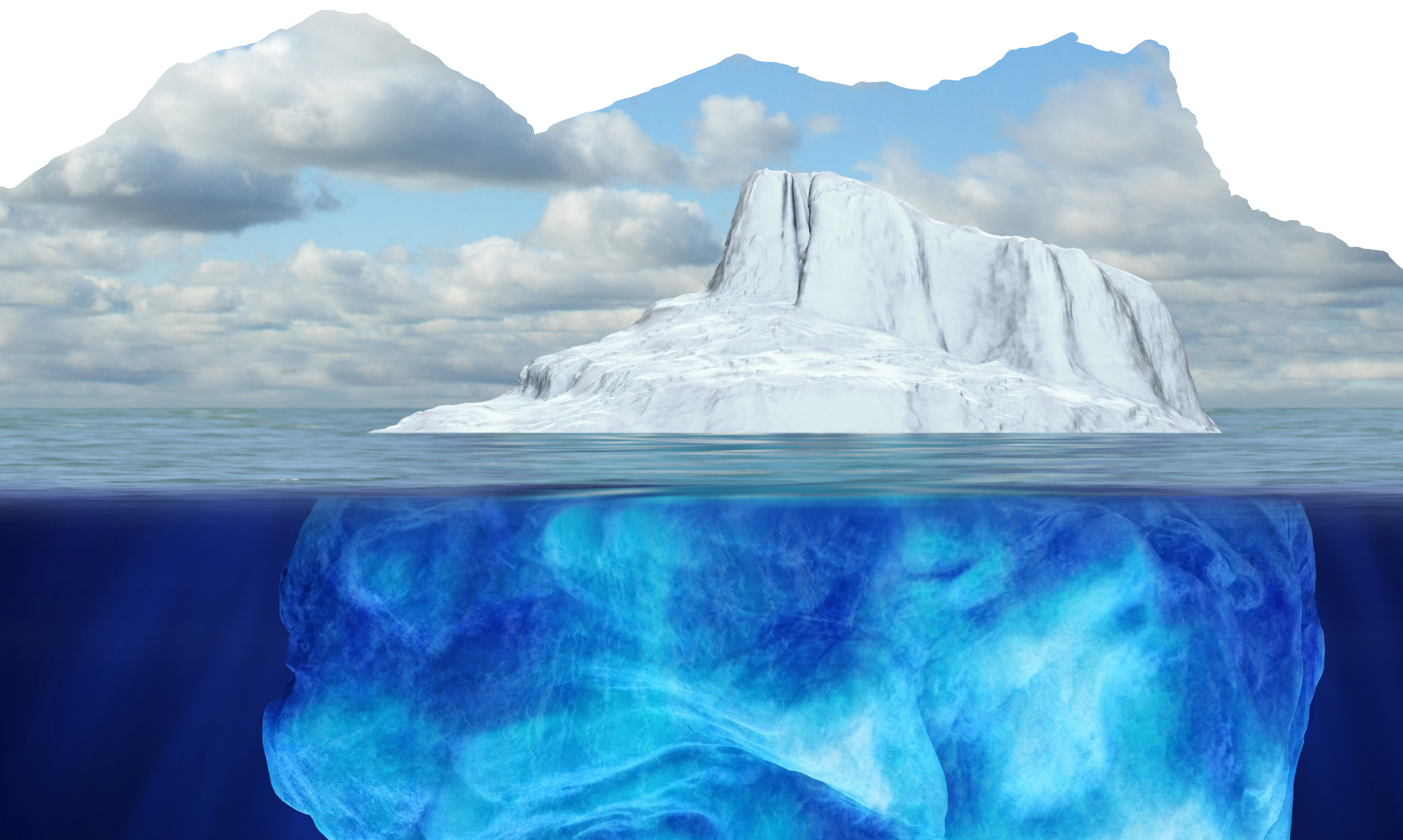
Você vai descobrir que essa é a ponta do iceberg.

O que este livro quer mostrar são 5 áreas da sua vida onde a prática regular de exercícios tem um impacto profundo e positivo.

Colocar o seu corpo em movimento vai influenciar a sua vida como um todo, desde o seu sono até a performance do trabalho.

Após a leitura, você vai entender o impacto que a musculação e prática de esportes tem em diversas áreas da sua vida, e vai receber dicas práticas para tirar cada vez mais benefícios das atividades físicas.

Desative suas as notificações por 5 minutos e embarque nesta explicação simples e prática sobre a prática de atividades físicas, preparada especialmente para para nossos clientes e amigos!





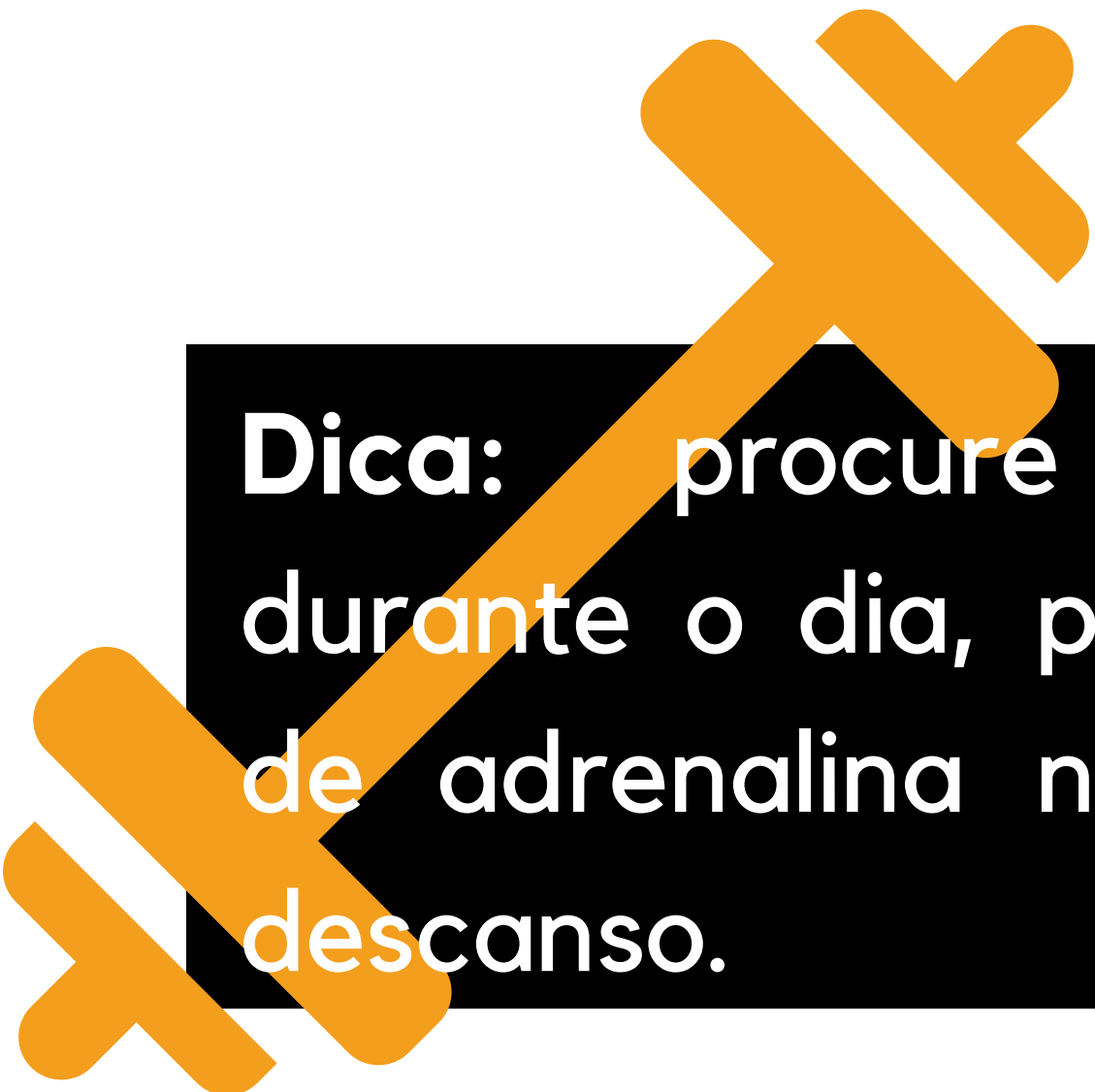
1 CONTRA A ANSIEDADE E INSÔNIA

A Associação Brasileira do Sono estima que cerca de 36,5% dos brasileiros têm dificuldades para dormir.

Isso é mais de 1/3 da população que tem problemas de sono, cujos efeitos são sentidos em muitas áreas da vida.

O que os estudos mostram é que frequentar academias, praticar esportes ou mesmo fazer simples caminhadas ajudam a regular o metabolismo e o funcionamento do organismo, o que reduz os efeitos da insônia e confere melhores condições para que se possa normalizar o sono.

O sono é multifatorial, e exige outros cuidados, como uma boa higiene do sono, evitar o consumo de cafeína após as 12h, evitar o consumo de telas... mas a prática de exercícios é um dos pilares inegociáveis para uma boa saúde do sono.



Dica: procure fazer exercícios durante o dia, para que a descarga de adrenalina não atrapalhe o seu descanso.



2 CONSTRUINDO UMA DISCIPLINA DE FERRO

Há quem pense que só pessoas muito disciplinadas podem frequentar uma academia.

Não sabem que na verdade é o inverso!

A academia é um dos ferramentais mais importantes de desenvolver a disciplina em pessoas comuns!

Quando você, mesmo estando confortável debaixo das suas cobertas, decide colocar uma roupa de academia e ir malhar, não é só o corpo que você está treinando. Está treinando também a sua disciplina!

E é uma habilidade que ultrapassa o contexto da academia, vai te ajudar contra a procrastinação, e vai te dar aquela força que você precisa ter para fazer o que tem que ser feito.

Então, naqueles dias em que você menos quer ir, tenha consciência que serão esses que treinarão mais a sua disciplina!



Dica: tenha um limite mínimo flexível para aqueles dias mais difíceis.

Exemplo: o dia foi corrido e você está sem condições de treinar com tudo. Faça apenas algumas flexões. A ideia é não só treinar o corpo, mas a disciplina.



3 MELHORANDO A AUTOESTIMA

Não se trata de atingir o padrão de beleza das propagandas e das influencers.

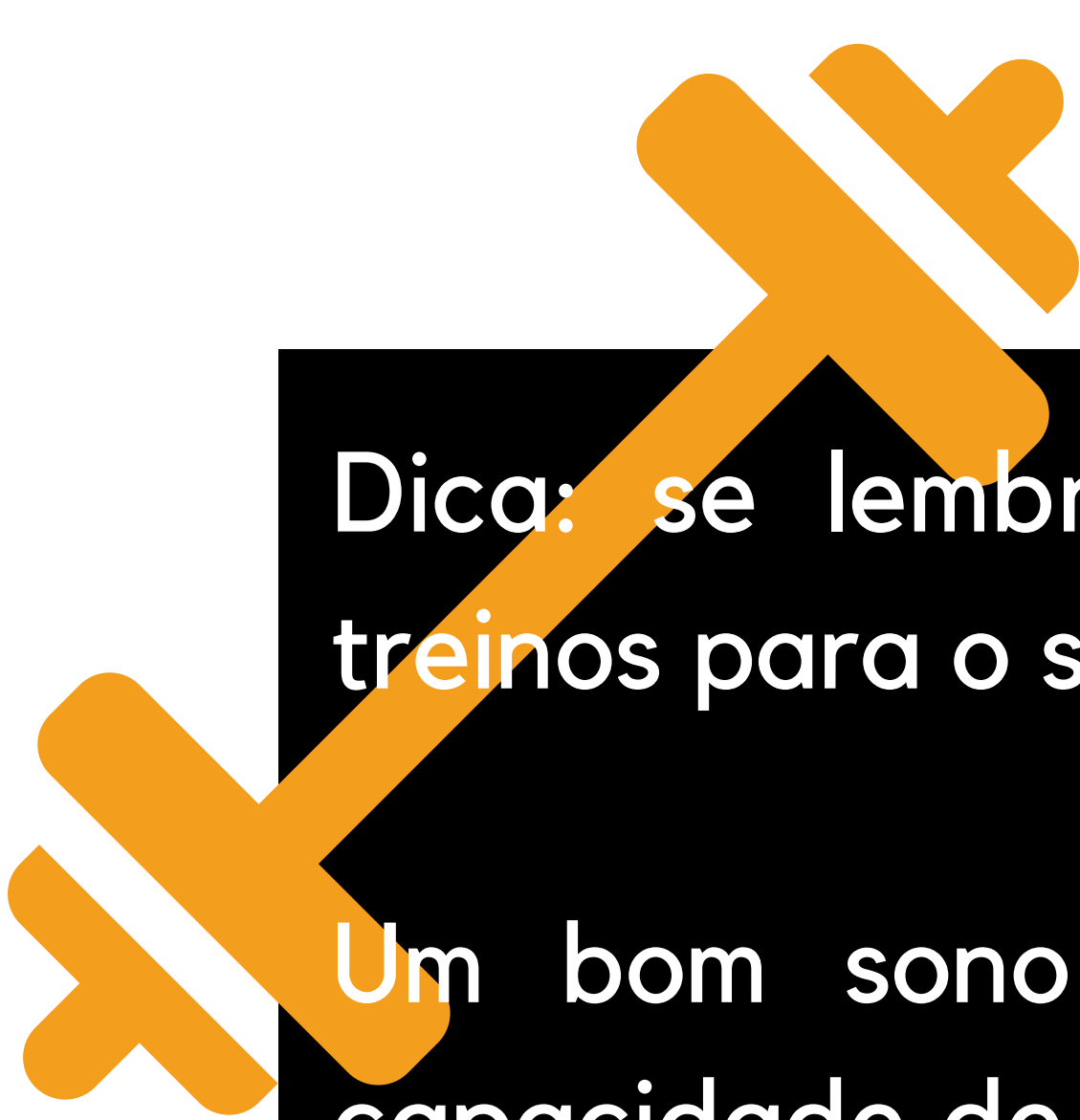
Melhorar a sua silhueta pode ser sim um motivo para treinar, mas ele sozinho não é capaz de se sustentar.

É preciso ter consciência que os exercícios te melhoram como um todo. Melhoram sua postura, te deixa mais forte, e portanto mais confiantes.

Além disso, os exercícios físicos tem uma relação mais fisiológica com a auto estima do que você pode imaginar.


A prática de exercícios físicos melhora o fluxo de sangue no cérebro e aumenta os níveis de serotonina — substância responsável pela sensação de bem-estar no organismo.

É como se a máquina do corpo funcionasse com mais harmonia, num ritmo melhor.



Dica: se lembra dos benefícios dos treinos para o sono?

Um bom sono também melhora da capacidade de controle emocional, do humor, ansiedade, e adivinhe, na autoestima.



4 VIDA SOCIAL

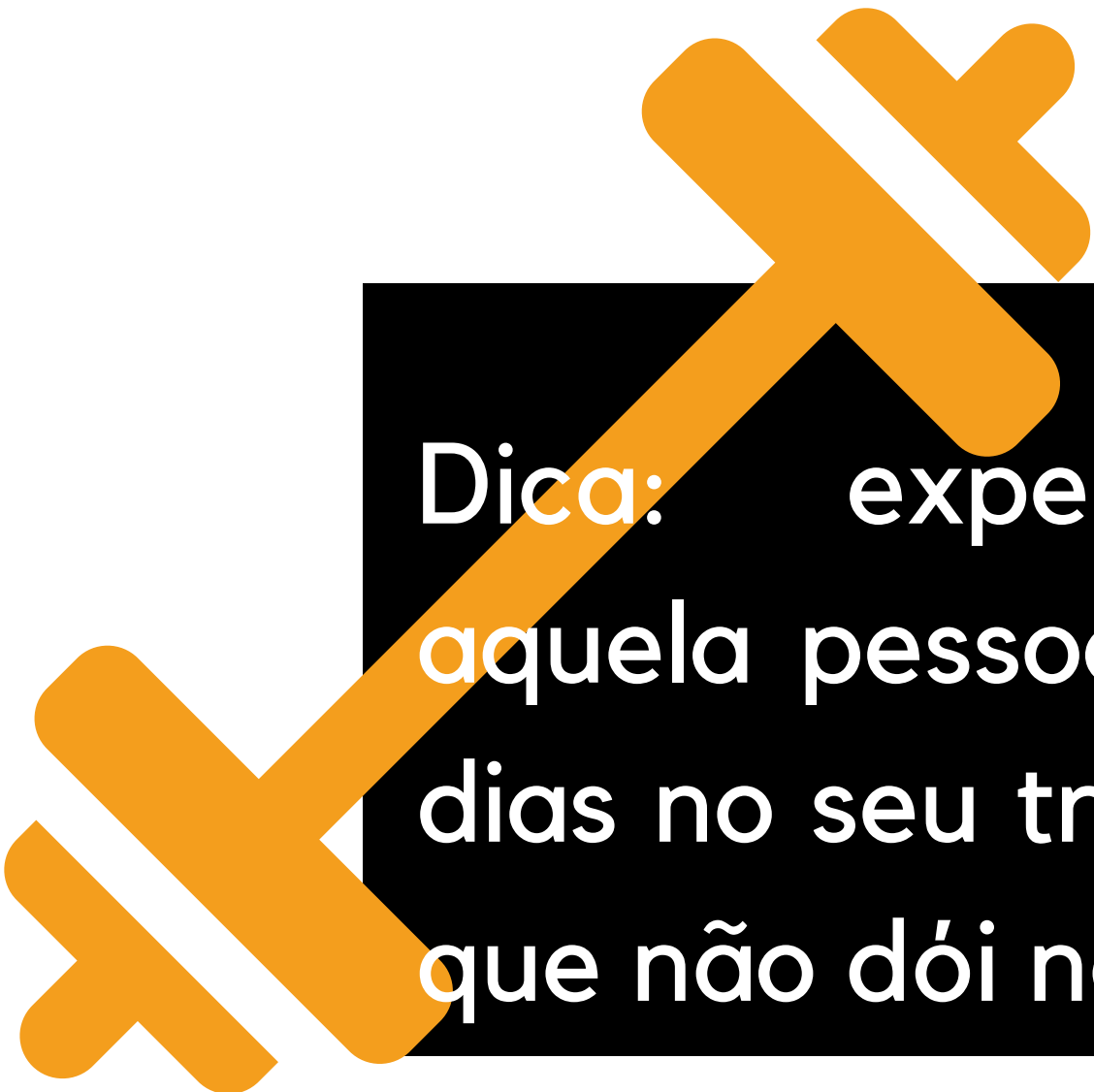
Para muitos de nós, o último ano foi de distanciamento.

Acreditamos que hoje, mais do que nunca, as academias estão se tornando espaços importantes para a socialização.


É por isso que temos uma estrutura preparada para oferecer aulas coletivas: pois são lúdicas, são divertidas, e trazem esse contexto social tão importante para nossos treinos.

Aulas em grupo tem o grande poder de promover encontro de diferentes pessoas com um objetivo em comum!

Não são poucos os laços de amizade e até de romance que surgem no contexto de uma academia.



Dica: experimente cumprimentar aquela pessoa que você vê todos os dias no seu treino. Você vai descobrir que não dói nada! :-)



5

PRODUTIVIDADE 100%

Vimos que a prática de exercícios físicos libera neurotransmissores que estão ligados ao bem estar e ao relaxamento.

Um variedade de estudos mostra também que exercícios físicos também impactam de forma bioquímica em pelo menos 3 aspectos da nossa mente essenciais para o trabalho:

Memória

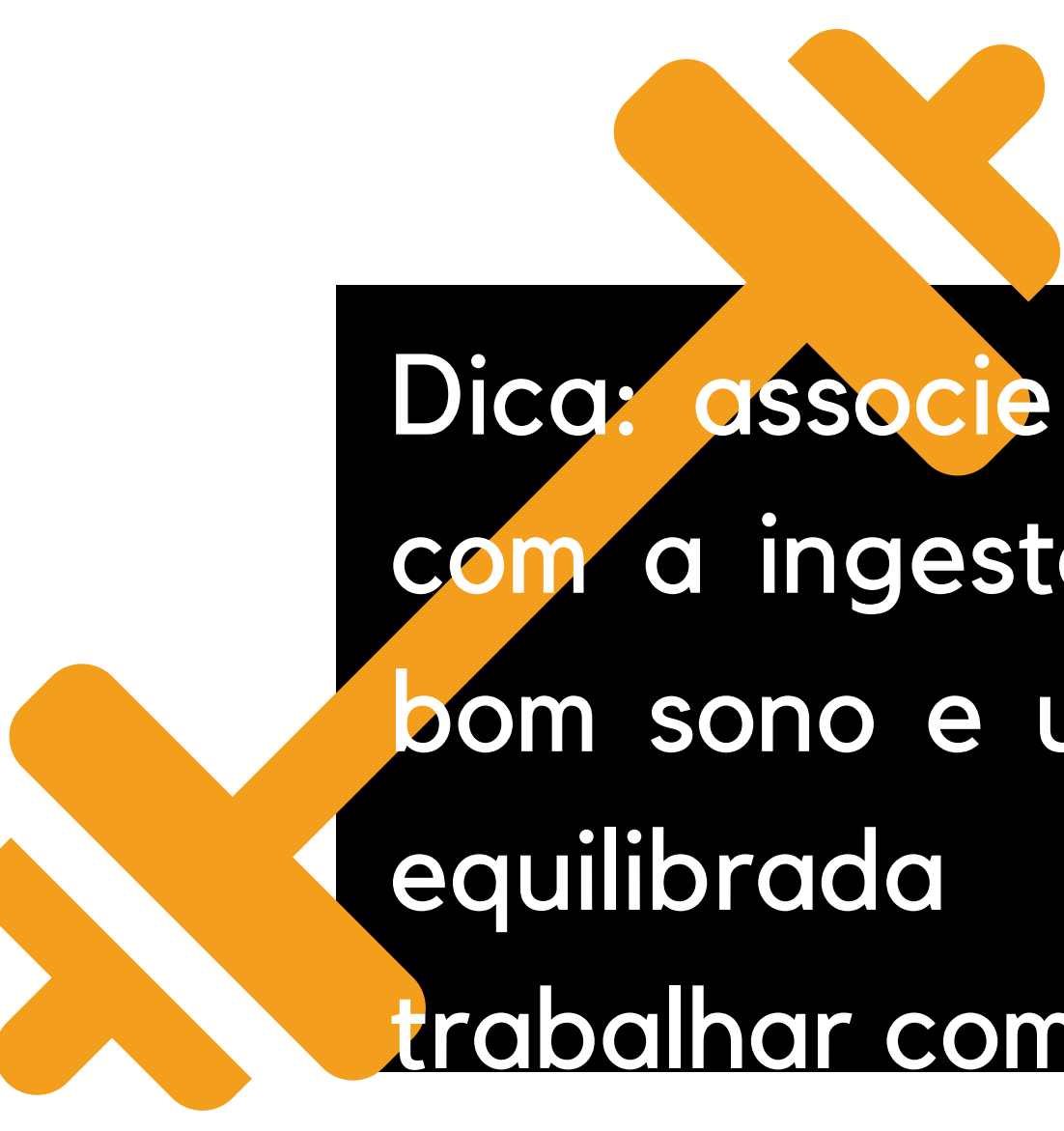
Concentração

Criatividade

Se trata de um benefício progressivo, quanto mais você faz, mais essas

áreas são desenvolvidas!

Por isso, se o trabalho está difícil, talvez você descubra que essa Ithrinha que você gasta na academia, na verdade não é um gasto de tempo, vai te liberar muitas outras, te ajudando a trabalhar mais e melhor!



Dica: associe a prática de exercícios com a ingestão abundante de água, bom sono e uma alimentação natural equilibrada e veja seu corpo trabalhar como nunca!

PRÓXIMOS PASSOS

Você sabia que pode começar hoje, ou amanhã mesmo a provocar essa transformação?

Em nossa academia nós vemos o cuidado corpo como um meio para um estilo de vida integral mais saudável, mais tranquilo.

Por isso, fornecemos o melhor ambiente possível para você se desenvolver como atleta e como pessoa.

Se você chegou chegou até aqui, parabéns, significa que você entende como o cuidado ao corpo se conecta com diversas áreas da sua vida.

Por isso, você acabou de receber um CUPOM!

Venha treinar em nossa academia de forma 100% gratuita!

Vá até o nosso perfil no Instagram e solicite o seu cupom!

