



## Como emagrecer com saúde sem precisar pagar por uma academia

Muitas pessoas querem **emagrecer com saúde** e sabem que uma academia pode ajudar muito bem nisso, só que nem todas estão dispostas a pagar por uma ou então nem tem tempo por causa da rotina cheia do dia a dia.

Por causa disso, várias dessas pessoas decidem ir pelo caminho "mais fácil", aderindo a estranhas práticas de exercícios e receitas duvidosas do tipo "seque sua barriga em 3 dias", o que acaba não sendo nada saudável.

Pois bem, neste artigo vamos te mostrar 4 super formas de como emagrecer com saúde sem precisar pagar por uma academia, tudo através de exercícios simples porém eficazes, precisando apenas dedicar pouco do seu tempo e esforço, com alguns podendo ser feitos até de dentro da sua casa. Confira!

### Lista de 4 exercícios para emagrecer com saúde

#### #1 Pular corda

Pular corda é uma forma bastante prática e uma das mais completas atividades físicas capazes de te fazer perder peso e emagrecer com saúde, pois contém inúmeros benefícios.

Pular corda ajuda a melhorar o sistema cardiovascular e respiratório; desenvolve o condicionamento físico, os músculos das coxas, as canelas e os músculos da panturrilha; tonifica a musculatura; fortalece os braços; promove a sensação de bem-estar e muito mais.

Pular corda é um treinamento para o corpo inteiro, e tudo o que este exercício requer é apenas uma corda apropriada, que você pode encontrar facilmente para comprar por menos de R\$ 15.

Praticando este exercício por apenas de 20 a 30 minutos diários, já é possível perder 300 calorias, e o melhor de tudo é que você não precisa ir para a academia para ter esses resultados tão excelentes, pode ser feito bem dentro de sua casa.

Apenas se atente a se colocar em um local adequado, tenha um tênis com um bom amortecedor para diminuir o impacto nos joelhos para prevenir lesões, se hidrate bem, assuma uma postura ereta enquanto estiver pulando, os olhos voltados para frente, e contraia sua musculatura abdominal, que assim estará fazendo tudo certo.

Quanto ao tempo do exercício, vá no seu ritmo.

Nossa sugestão é que você comece pulando de 1 em 1 minuto, tirando 1 minuto de pausa entre eles, e assim consecutivamente, até dar o tempo ideal da prática que é de 20 a 30

minutos.

Garanto que esta prática saudável trará bastante resultados para você que quer emagrecer com saúde.

## #2 Caminhada

Já foi comprovado que pular corda queima até mais calorias em comparação à corrida, mas não podemos descartar ela, afinal ambas tem seus lados positivos, são igualmente boas e trabalham muito bem juntas em uma lista de exercícios para emagrecer de maneira saudável.

A caminhada é um exercício que você não precisa ir para uma academia para fazer e muitas vezes acaba custando nada mais do que sua força de vontade caso queira de fato emagrecer, podendo ser feita de qualquer lugar e a qualquer hora do dia, até mesmo de dentro de casa, caso você tenha uma esteira.

Esta prática saudável melhora a circulação sanguínea, previne doenças cardiovasculares, fortalece os ossos e afasta sensações ruins, como depressão, estresse e ansiedade, enquanto aumenta o bem-estar.

E isso se dá porque, ao caminhar, hormônios responsáveis por essas boas sensações, como a endorfina e serotonina, começam a ser produzidos por todo o seu corpo.

Então saiba que caminhar não só vai te ajudar a emagrecer como também irá preservar sua saúde mental e emocional.

Além disso, por causa desses efeitos causados pelo corpo, seu metabolismo acabará acelerando também, permitindo assim a facilidade na perda de peso, queimando até cerca de 400 calorias por hora e aproximadamente 2,5 cm de barriga por mês.

E agora entra a questão: correr ou caminhar, qual é mais eficaz?

Claramente, a corrida acaba sendo muito mais eficaz caso seu objetivo seja emagrecer mais rápido, já que exige mais esforço do corpo.

Porém tudo vai depender do seu estado físico.

Se você é sedentário e começou a se exercitar faz pouco tempo, então é preferível que comece aos poucos, desde uma simples caminhada, e assim ir aumentando a velocidade e o tempo progressivamente, até encontrar um ritmo que te deixe confortável e satisfeito, desta forma não correrá o risco de sofrer lesões e dores no corpo.

Reconheça seus limites e vá no seu ritmo.

E já sendo mais que comprovado que caminhar beneficia não só o corpo, como também a mente, especialistas ressaltam a importância dessa atividade ser feita de forma regular, pelo menos três vezes por semana, durante 30 minutos diários no mínimo.

## #3 Andar de bicicleta

O uso de bicicletas vem se tornando cada vez mais comum, e não à toa. Apesar da

prática de pedalar ser mais simples do que as outras atividades, ela proporciona também resultados muitos satisfatórios para quem deseja emagrecer.

Só de pedalar poucas vezes por semana, já ocorrem boas diferenças em seu corpo e mente, e não só isso. Seu metabolismo aumenta, sua circulação sanguínea melhora e sua estamina acaba sendo cada vez mais desenvolvida, te capacitando a resistir por longos períodos de atividades físicas sem se cansar e ainda pedir por mais.

E outra coisa interessante é que suar durante a pedalada elimina as toxinas ruins do seu corpo com mais facilidade, e, com menos destas substâncias tóxicas, seu organismo acaba por funcionar melhor.

Como o pedalar trabalha mais com a parte inferior do corpo, seus glúteos e os músculos das coxas acabam ficando mais fortes e resistentes também.

Estudos afirmam que o tempo recomendado de andar de bicicleta para pessoas que querem emagrecer é cerca de 1 hora diária, ou pelo menos 3 horas por semana.

Mas obviamente, se você é iniciante, comece aos poucos. Pedale 30 minutos em um dia, descanse no outro e, no próximo dia, mais 30; na próxima semana 40 minutos por dia, e assim sucessivamente, até você se adequar.

#### #4 Dançar

Há diversos estudos científicos que associam as vantagens de um corpo em movimento influenciado por uma música de ritmo envolvente à prevenção de doenças e mais equilíbrio emocional e bem-estar.

A dança é um tipo de atividade aeróbica que permite queimar até 600 calorias por hora, de acordo com a velocidade e intensidade que se está praticando.

Mexer o corpo ao som de uma música agradável melhora o sistema cardiovascular, aumenta o fluxo sanguíneo e, obviamente assim como os outros exercícios listados aqui, melhora o metabolismo, sendo uma das formas mais indicadas para combater o sedentarismo e preservar a saúde.

Quando seu corpo está na ativa, mais energia e incentivo ele recebe para agir cada vez mais. É também uma excelente forma de terapia para combater o estresse e outras emoções negativas.

Quem diria que você poderia emagrecer com saúde enquanto se diverte dançando, não é mesmo?

### **Dicas extras para emagrecer com saúde sem precisar pagar por uma academia**

Você acabou de ver 4 opções de exercícios que te permitem emagrecer com saúde sem precisar necessariamente pagar por uma academia, mas há outras coisas que você precisa se atentar para conseguir ter bons resultados.

Primeiro vem a questão da alimentação. Estes exercícios precisam ser acompanhados de uma boa alimentação saudável e equilibrada. Alimentos que realmente te dão disposição. Por isso, é bom evitar açúcar e gorduras ruins.

Dê preferência a alimentos que aumentam o metabolismo, como chá verde e brócolis. São ótimos estimulantes naturais que ajudam na perda de gordura corporal. A boa dieta será sempre sua excelente aliada.

Por último, não se esqueça de fazer exercícios de aquecimento antes e depois de começar qualquer uma das atividades listadas aqui, isso servirá para ativar a sua circulação sanguínea e irá prevenir possíveis câibras.

E então, você sabia dessas boas dicas para emagrecer com saúde sem precisar gastar com uma academia? Já praticava alguma delas? Qual você mais gostou? Conhece alguma outra forma saudável de emagrecer? Compartilhe nos comentários.