

ARTIGO DEMONSTRATIVO SOBRE SAÚDE / MUSCULAÇÃO

Daniela Rapado Bertasso – Escritora e redatora freelance.

Objetivo: Apresentar uma linguagem interativa com o leitor, focado no tema proposto, visando possibilitar mudanças na escrita, afim de, atender a expectativa do cliente em futuros trabalhos.

Nº de Palavras: 814

SEO: Palavra-chave: treino.

Calda longa: Preguiça de treinar no inverno.

PREGUIÇA DE TREINAR NO INVERNO

Já estamos no outono e a temperatura já começa a mudar. As manhãs são mais frescas e a noite a temperatura também fica mais amena. O inverno começa no dia 21 de junho, e com a data vem a promessa de dias mais frescos. Quem mora no Sul “sofre mais”, pois as temperaturas são mais baixas que no restante do país. A moral é: “Que treinar é preciso todo mundo sabe, mas e no inverno?”

A administradora Daniela Bertasso (37) explica como é sofrido sua expectativa *versos* realidade de treino no inverno: *“Eu sofro muito pra sair da cama e encarar o treino. Por mais que eu goste da musculação, o inverno me desestabiliza emocionalmente. Tem que estar muito focada, senão a gente acaba sabotando quase a semana inteira.”*

Tá com *PREGUIÇA DE TREINAR NO INVERNO*? Então: “fica frio!” Vamos ajudar você a manter um treino comprometido e se livrar da preguiça.

IMPORTÂNCIA DO TREINO NO INVERNO

Com a queda da temperatura, a tendência é comermos mais alimentos ricos em calorias, ou até mesmo aumentarmos a quantidade de alimentos que comeríamos no verão. A vontade de ficar em repouso, se aquecendo do frio também dificulta a iniciativa de se exercitar.

Mas vale lembrar que a atividade física deve ser praticada o ano todo. O objetivo não é apenas manter a silhueta e sim promover uma saúde equilibrada independente das estações do ano. Além disto, já que no inverno estamos propensos a comer mais, fica óbvio a necessidade do treino regular para não sofrermos com o ganho de peso.

Agora, se com todos estes argumentos você não se convenceu de encarar o treino no inverno, vou te dar mais um motivo para se mexer: Com o frio, o organismo precisa produzir mais calor para manter o corpo aquecido. Isto aumenta o nosso sistema metabólico, queimando mais calorias. Gostou disto?

Outra vantagem de se treinar no inverno é que o treino rende mais, porque transpiramos menos. Com isso ficamos mais dispostos ao longo do treino. Vale lembrar que as baixas temperaturas nos deixam deprimidos, quer seja porque saímos menos de casa, ou pelo simples fato de estar frio. Para manter a produção de serotonina (neurotransmissor que promove a sensação de bem-estar) precisamos estar ativos no treino.

Tem outra, você já deve ter ouvido o ditado mais famoso do mundo fitness: “Quem malha no inverno, exhibe tanquinho no verão.” Portanto: chega de preguiça! Vamos encarar a musculação e deixar nossos músculos orgulhosos de saúde.

MAS COMO SE LIVRAR DA PREGUIÇA DE TREINAR NO INVERNO?

Fizemos uma listinha de dicas para te ajudar nesta missão gelada:

COLOQUE UMA MÚSICA ANIMADA. A música contribui muito para a motivação durante o treino. Uma música animada pode deixar você mais concentrado nos movimentos do seu treino.

DESCUBRA QUAL O MELHOR HORÁRIO PARA VOCÊ TREINAR. Nem todos têm a disposição de sair da cama e ir direto para a academia. Talvez você tenha de rever o melhor horário para o seu corpo se exercitar. Muitas pessoas preferem sair do trabalho e ir direto para o treino. Descubra qual horário te faz sentir melhor.

APOSTE NO ALONGAMENTO E AQUECIMENTO. Fazer um bom alongamento e aquecimento antes do treino pode evitar a tensão muscular e ainda mandar a preguiça embora.

FAÇA AMIGOS NO TREINO. Treinar com outras pessoas pode ser um fator motivacional para o seu exercício. Quando, mais pessoas estão focadas em um objetivo comum, fica mais fácil realizar o treino. Combine com um amigo, com sua namorada, ou “cole” em alguém que está mais focado do que você na academia.

HIDRATE-SE. No inverno é normal as pessoas esquecerem de beber água. Mas é fundamental a hidratação durante todo o dia e especialmente no período do seu treino.

COLOQUE UM SORRISO NO ROSTO. Parece obvio, mas muita gente treina por obrigação. Faça do seu treino o “seu momento”. Encontre alegria na sua atividade física. Não pense que você precisa treinar para emagrecer ou para detonar aquela gordura indesejada. Treine com prazer.

CONTROLE A VONTADE DE COMER. Já que no inverno é normal comermos mais, vale a pena focar em ter uma alimentação saudável e balanceada. Quando nos preocupamos com a alimentação é mais fácil ficarmos mais motivados em relação ao treino. Se você coloca o “pé na jaca” todo dia, vai ficar desanimado para o treino. Então: foco na alimentação saudável.

E aí? Curtiu as dicas? Então vamos mandar esta preguiça embora e fazer valer a pena um inverno cheio de atividade física e saúde. E que venham as próximas estações!