



Créditos: Divulgação/Herbalife Nutrition

minha consciência corporal para evoluir o meu desempenho”, relembra a estudante.

De acordo com Débora, um dos maiores ensinamentos do exercício é a capacidade de trazer a mente para o momento presente. Isso, na visão dela, é aprender a ter foco, disciplina e atenção plena. Por esses motivos, a identificação e a escolha pelo ioga, que apresenta diversas melhorias pessoais na vida da jovem. “O hábito da prática me trouxe muitos benefícios como: melhora da autoestima, mais foco, o que me leva a tomar decisões de forma mais assertiva e claro, mais confiança e ânimo para viver os dias”, ressalta.

Em 2023, a ideia é manter o ioga cada vez mais presente. Não somente tornar frequente, mas evoluir o nível no qual se encontra e executar com maestria posições propostas nas atividades, mas ainda difíceis para ela. Mesmo com esses pequenos detalhes, Débora diz que não consegue imaginar um cenário em que a ioga esteja fora de sua rotina.

Outro hobby, não menos importante — e praticado por Débora — é andar de patins. Algo que, como ela mesmo detalha, traz uma sensação de liberdade e força para aguentar o peso das cobranças diárias. Ademais, essa atividade, na visão dela, também ajuda na ioga, como uma forma de complementar e elevar o grau de dificuldade que a estudante de letras tanto almeja.

Passos iniciais

O educador físico Rodrigo Resende avalia que, sobretudo, o primeiro passo para começar 2023 antenado nos exercícios físicos é não esperar estar motivado. O essencial é o indivíduo racionalizar as suas necessidades e entender que cuidar da saúde é fundamental, traçando pontos e áreas que deseja melhor no corpo e na mente. Antes de iniciar esse novo ciclo, ele destaca ser importante procurar um médico para fazer um check-up, ingerir 2 a 3 litros de água por dia e aprender a desacelerar no fim do dia para ter uma boa noite de sono. Hábitos comuns, mas pouco realizáveis pelas pessoas, e que devem ser mudados.

Uma das atividades mais tradicionais e com ganhos reais é a famosa caminhada, muito popular, principalmente, entre os idosos, que estão sempre pelas ruas se exercitando e mantendo a vitalidade em dia. “O melhor horário para a terceira idade é sempre pela manhã, porque o exercício tem um efeito de hipotensão sobre o corpo, isto é, ele controla a pressão arterial durante o dia, evitando possíveis patologias como AVC, infartos e entre outros”, enfatiza Rodrigo.

No entanto, o profissional também recomenda treinamentos, para que os idosos tenham mais autonomia. Exercícios funcionais e de força, segundo ele, são mais indicados que as caminhadas, justamente por essa melhora. Além disso, o educador físico, para este ano, indica treinos curtos, mas de alta intensidade, excelentes para aqueles que dispõem de pouco tempo para se exercitar. “De 15 a 20 minutos de treino é o suficiente para ganhos reais, como emagrecimento, aumento da massa magra. Só é preciso ter cuidado com os movimentos para que não tenha nenhum tipo de lesão”, esclarece o especialista.

Arquivo pessoal



Além do ioga, andar de patins é um dos hobbies preferidos de Débora, que encara atividade como algo capaz de ajudar na prática de meditação

TENDÊNCIAS PARA O ANO

- 1 - Caminhar e correr
- 2 - Aulas de step
- 3 - Exercícios para o corpo e a mente
- 4 - Tecnologia de fitness em casa
- 5 - Fitness fusion
- 6 - Aulas em grupo