

Fitness

Metas viáveis para 2024



Quer levar uma vida com hábitos mais saudáveis? Planeje-se. Fique de olho na alimentação e nos exercícios físicos, mas cuidado com o excesso de cobrança

POR YASMIN RAJAB

É comum que, ao começar um novo ano, as pessoas aproveitem para refletir e estabelecer novas metas. E grande parte dos objetivos está relacionada à saúde e à alimentação. Com o avanço dos estudos sobre os benefícios de se exercitar, muitos buscam mudar o estilo de vida para uma maneira mais feliz e saudável. Para pôr em prática as mudanças, é importante ouvir a opinião de especialistas da área. Mas o principal: sem excesso de cobranças.

Para a nutricionista Verônica Rodrigues, o importante é começar pelo básico. “Beber água de acor-

do com sua necessidade, mastigar melhor os alimentos, aumentar a frequência de atividade física ou até mesmo começar algo novo, organizar as refeições... São vários itens simples, mas que não priorizamos.”

Para seguir uma rotina mais saudável, o primeiro passo está em manter a organização. Verônica resalta que o planejamento é importante, mas é com a organização que os planos serão colocados em prática. “A mudança começa sempre pelo que você sabe que precisa melhorar”, explica.

No entanto, faz-se necessário respeitar o próprio processo e escolher metas acessíveis. “É preciso estabelecer uma meta saudá-

vel, para o corpo e a mente, que possa ser atingida com facilidade, e ir melhorando ao longo do tempo, sem frustrações. Dessa forma, os objetivos serão alcançados com mais precisão”, complementa.

Em 2024, o professor de história Leonardo Pereira Macedo, 25 anos, pretende manter os bons hábitos alimentares e os treinos, buscando melhorar a qualidade e o desempenho nos exercícios físicos. “Sinto que adicionar os treinos de musculação e cárdio na minha rotina mudou drasticamente minha disposição e autoestima”, relata.

Leonardo conta que está feliz com o desempenho deste ano. “Fiz um esquema de ciclo de carboidratos para otimizar a perda de gordura e o ganho de massa muscular,

aumentei drasticamente o consumo de verduras e legumes, tentando ao máximo comer alimentos saudáveis em todas as refeições”, finaliza.

Objetivos

Estabelecer objetivos para o novo ano é uma forma de se manter motivado e focado nos objetivos. Para a psicóloga Juliana Gebrim, planejar metas que conciliem o contexto físico e a saúde mental é fundamental para alcançar equilíbrio.

“Isso significa considerar não apenas os aspectos físicos, como a perda de peso ou o ganho de massa muscular, mas também o bem-estar mental e emocional. Assim, no contexto fitness, as