

Fitness & Nutrição

Fazer dieta e praticar atividades físicas é desafiador. No entanto, ter um parceiro que compartilhe do mesmo compromisso pode tornar o processo mais leve e prazeroso

Exercícios de baixa intensidade são um bom ponto de partida para casais sedentários

HÁBITOS SAUDÁVEIS

EM DOSE DUPLA

Reprodução: Pinterest

POR GABRIELA SENA*

Deparar-se com casais que, após algum tempo de relacionamento, saem de forma juntos é bastante comum. Muitas vezes, os pombinhos vão, sem nem mesmo perceber, acomodando-se com a nova rotina e negligenciando os hábitos de autocuidado. Apesar de ser frequente, esse descuido com a saúde não precisa ser parte da vida a dois. Pelo contrário, muitos casais decidem aproveitar a companhia um do outro para iniciarem juntos um dia a dia mais saudável, investindo em atividades físicas e dietas balanceadas.

Para a nutricionista Gabi Nogueira, a influência do parceiro pode levar a mudanças positivas de comportamento. “A convergência comportamental é um fenômeno de espelhamento de padrões, hábitos e comportamentos que casais experimentam. Assim, quando um parceiro adota hábitos alimentares saudáveis e um

regime de exercícios, é mais provável que o outro parceiro siga o exemplo”, conta a profissional.

Adotar um estilo de vida fitness em dupla pode ser mais simples do que se imagina e traz inúmeros benefícios para a saúde do corpo e do relacionamento.

Motivação e união

Acordar com vontade de chutar o balde é normal, afinal, ter disposição para treinar e seguir o plano alimentar todos os dias é impossível. Para Henry da Mata, educador físico e especialista em medicina do esporte, nesses momentos, ter uma pessoa acompanhando no processo pode ser fundamental para seguir firme. “Não há nada melhor do que o seu parceiro para ser um agente motivador e lhe incentivar a buscar melhores escolhas”, afirma.

“Muitas pessoas deixam de iniciar um programa de treinamento ou um melhor hábito por

meio de exercícios físicos por não terem uma pessoa para enfrentar o sedentarismo juntos”, conta o profissional. Além de tornar a jornada mais leve, incentivo, apoio e compreensão estreitam os laços da relação. “Casais que trabalham juntos em suas metas tendem a alcançar melhores resultados e também fortalecem seu relacionamento, criando uma dinâmica de crescimento e bem-estar mútuos”, explica Gabi.

A criação de mais momentos juntos também é um dos grandes benefícios da vida saudável a dois. “O casal apaixonado quer mais tempo próximo, e ele pode ser compartilhado em uma academia, um ginásio de esportes ou um parque”, indica Henry. “É interessante dedicar um tempo para fazer as refeições juntos, assim, além de aproveitarem mais tempo, serão mais consistentes e disciplinados na dieta”, complementa a nutricionista.

Botando em prática

Criar uma nova rotina e transformar hábitos antigos em casal exige organização, disciplina e uma boa comunicação. Em primeiro lugar, é importante que os dois esclareçam e alinhem os objetivos. “Sejam abertos um com o outro a respeito de suas metas de saúde e a importância delas, assim encontrarão um meio-termo”, sugere Gabi Nogueira. Nesse processo, a presença de profissionais para guiar a jornada é fundamental.