

“Adequar os objetivos e as necessidades individuais é dever de um especialista. Somente ele pode fornecer uma avaliação individualizada das necessidades de saúde de cada parceiro com um plano adequado, equilibrado e com alimentos nutritivos”, esclarece Gabi. “Um médico vai avaliar o paciente e identificar possíveis restrições de saúde que possam impedir a realização de determinados movimentos. O educador físico vai orientar e controlar volume, intensidade e amplitude dos movimentos”, acrescenta Henry.

Após isso, é interessante procurar espaços de tempo em que ambos concordem em preencher com exercícios físicos ou, se não for possível, estabelecer uma rotina de treinos separada. “Iniciem com treinos de intensidades leves a moderadas e respeitem a individualidade biológica de cada um. Com o tempo, o progresso será inevitável”, garante o educador físico.

Henry também sugere que o casal comece com uma atividade prazerosa e que não tenha grande dificuldade. “A chance de se desmotivarem é menor quando se faz algo que junte o prazer com o benefício. Evitem fazer algo muito longe ou que gere desconforto físico, emocional ou social”, conclui.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte



Além de melhorar a saúde, dividir refeições nutritivas fortalece o relacionamento do casal

AMAR ENGORDA?

O ganho de peso em relacionamentos geralmente ocorre, como explica a nutricionista Gabi Nogueira, porque se adaptar aos hábitos de vida de outra pessoa e conviver com mais conforto e estabilidade emocional, muitas vezes, levam a uma redução de cuidados com a saúde. “No tempo que encontram para estar mais juntos, os casais tendem a sair para comer fora, compartilhando refeições ricas em calorias e pobres em nutrientes”, afirma. “Além disso, os casais visam passar mais tempo juntos,

porém reduzem suas atividades físicas, optando por atividades mais sedentárias, como assistir a filmes e séries”, continua.

De acordo com o educador físico Henry da Mata, não há problema algum em ter o prazer de ir a restaurantes com o parceiro, mas é preciso ter atenção. “Os quilinhos a mais de gordura aparecem quando se consome muito mais calorias do que se gasta, e isso deve ser evitado. A palavra chave é equilíbrio, então nada de restrições a lugares ou alimentos”, alerta o profissional.

Dia dos namorados com a Monte Parnaso!

Agrade sua amada e a emocione com um presente que valorize sua beleza e bem-estar!

Tratamentos para:

✓ Estimulo de colágeno

✓ Melasma, manchas e cicatrizes

✓ Rejuvenescimento

✓ Rugas e linhas faciais

✓ Gordura localizada



MONTE
PARNASO