
Com a chegada da estação mais esperada do ano, muitas pessoas têm vontade de transformar seus corpos. Contudo, os especialistas alertam aos perigos da busca por resultados instantâneos

SINAIS DE ALERTA

Práticas que podem causar danos sérios

- **Danos físicos:** treinos extenuantes podem sobrecarregar articulações, músculos e até o sistema cardiovascular.
 - **Impacto emocional:** o foco excessivo em resultados imediatos pode gerar ansiedade, insatisfação corporal e desmotivação.
 - **Alterações metabólicas:** estratégias extremas podem desacelerar o metabolismo, tornando a manutenção do peso ainda mais difícil no futuro.
 - **Risco de desnutrição:** dietas restritivas podem comprometer o aporte de vitaminas e minerais essenciais.
-

