



Dicas Fitness que você precisa conhecer!

Ter uma vida fitness pode trazer muitos benefícios para a saúde e para o bem-estar em geral.

O corpo humano não nasceu para ficar parado, por conta disso, uma vida sedentária e desregrada prejudica nossa condição física e emocional.

A correria do dia a dia impede que as pessoas adotem uma rotina mais saudável, afinal, são muitas obrigações e tarefas que precisamos cumprir. Mas, em meio a tudo isso, não podemos negligenciar nossa saúde.

Um estilo de vida fitness está na moda e podemos dizer que essa tendência é favorável e pode ser acompanhada por qualquer pessoa.

Existem bons motivos para adotar essa rotina, pois ela faz com que as pessoas se sintam mais saudáveis e felizes, além de melhorar a autoestima.

Ao contrário do que muitos pensam, para viver uma vida saudável, não é necessário frequentar uma academia, pois podemos nos exercitar de outras maneiras e combinar esses exercícios a uma alimentação saudável.

A principal dúvida é como começar, pensando nisso, neste artigo, vamos falar sobre as vantagens de uma vida fitness e dar algumas dicas para adotá-la em seu dia a dia.

Prós de uma vida fitness

Ter uma vida fitness é cuidar bem do corpo, adotando a prática diária de exercícios e uma alimentação balanceada.

Pessoas que vivem esse estilo de vida abandonam maus hábitos, deixam de lado a vida sedentária e se preocupam com a qualidade do sono.

Isso também envolve eliminar ingestão de álcool, cigarros e drogas, pois sua prioridade será sua saúde e bem-estar.

Algumas pessoas procuram um [nutricionista esportivo](#) para começar uma dieta nova.

Elas também procuram modalidades de atividades físicas para melhorar seu condicionamento, definir a massa muscular e perder peso.

Todavia, esse estilo de vida traz muitos outros impactos positivos para seus adeptos. Um deles, e o mais importante é a melhora da saúde.

Várias partes do corpo são beneficiadas, visto que melhoramos o condicionamento físico, além de outras condições, como:

- Capacidade cardíaca;
- Resistência;
- Força;
- Flexibilidade;
- Postura.

A vida fitness também afasta e ajuda a prevenir o surgimento de doenças como diabetes, problemas cardiovasculares e hipertensão.

Isso também é importante para perder ou manter o peso, uma vez que a prática regular de exercícios, juntamente com uma dieta adequada, ajuda a perder calorias e a controlar o peso.

O sistema imunológico também é beneficiado porque uma vida fitness elimina gorduras ruins e aumenta a quantidade de nutrientes importantes para o organismo. Por reduzir os antioxidantes, também diminui as chances de infecção.

Você pode procurar uma [clínica médica especializada](#) para aliar os exercícios com uma boa dieta, algo muito importante, também, para quem se sente constantemente estressado.

Quando praticamos exercícios físicos regularmente, independentemente de sua modalidade, como:

- Natação;
- Aeróbicos;
- Musculação;
- Dança
- Luta;
- Caminhada.

Entre outros exemplos, aumentamos a produção de endorfina, aumentando a sensação de bem-estar.

Uma rotina saudável também ajuda o nosso corpo a ter mais energia. Se você se alimenta bem, faz atividade física e tem um sono satisfatório, vai se sentir mais disposto ao longo do dia.

Adotar um estilo de vida fitness também é muito importante para a autoestima e a autoconfiança.

Conforme você atinge seus objetivos, percebe o quanto é capaz de atingir suas metas.

Isso melhora sua autoconfiança e permite que você busque novos objetivos, sempre envolvendo uma vida saudável e regrada.

Em vista de tantos benefícios, é natural que você queira começar o quanto antes uma vida mais fitness e saudável. Mas, se você não sabe como começar, veja nossas dicas a seguir.

Melhores sugestões fitness para você

Começar uma vida fitness pode ser uma mudança radical para muitas pessoas, mas você precisa ter em mente que a maioria passou por isso em algum momento.

Para te ajudar a seguir firme e não perder o foco, procure consumir [alimentos integrais](#) e naturais, além de seguir as seguintes dicas:

Acordar mais cedo

A qualidade do sono é muito importante para nossa saúde, mas vale a pena acordar, pelo menos, meia hora mais cedo para se exercitar.

Os exercícios pela manhã são muito bons para aumentar sua disposição ao longo do dia.

Tomar um café da manhã nutritivo e equilibrado, e logo em seguida fazer seus exercícios, é uma ótima maneira de começar um dia a dia mais saudável.

Praticar exercícios físicos

Os exercícios físicos trazem muitos benefícios para a saúde, pois eles melhoram a circulação, reduzem o estresse, equilibram o apetite, aumentam a energia e fortalecem o sistema imunológico.

O ideal é praticar 30 minutos de atividades físicas diariamente, e você pode escolher diferentes modalidades, de acordo com seu gosto, objetivos e necessidades.

Como falamos no início do texto, você não precisa frequentar uma academia para se exercitar. Mesmo que você esteja utilizando [remédios manipulados](#) para emagrecer, outras atividades podem trazer resultados, como caminhada ou corrida.

Conhecer diferentes tipos de exercícios físicos

Antes de definir atividade física que quer praticar, você pode conhecer diferentes modalidades.

Cada atividade pode te ajudar a alcançar um objetivo, e uma mistura de todas elas podem compor um treino rico durante a semana.

O corpo humano é muito inteligente, por conta disso, se mantemos sempre o mesmo ritmo, logo os resultados começam a minguar.

Por exemplo, se você tem o hábito de caminhar meia hora todos os dias, talvez seja o momento de aumentar esse tempo para 40 minutos. Outra opção é caminhar por 20 minutos e andar de bicicleta por mais 15 minutos.

Não se esqueça de que antes de se exercitar é muito importante fazer um alongamento, pois ele previne lesões musculares ou dores após a prática.

Planejar uma rotina

Assim como você se organiza para ir ao supermercado ou fazer suas compras em um [delivery de frutas](#), é muito importante planejar a sua rotina fitness.

Verifique antecipadamente em qual horário você pode se dedicar às suas atividades físicas e procure manter sempre o mesmo horário para que isso se torne um hábito rapidamente.

Ter um horário regrado para se exercitar é muito importante para que você possa obter bons resultados e se acostumar com esse novo estilo de vida.

Ter uma boa alimentação

A vida fitness também inclui alimentação de qualidade, ou seja, não basta apenas frequentar a academia ou caminhar todos os dias, é necessário saber comer bem.

Inclua em seu cardápio alimentos importantes para a saúde, como frutas, legumes e verduras.

Para garantir o ganho de massa magra, consuma alimentos como ovos, peixes e frango.

Além de selecionar bem os alimentos que vai consumir, por meio de uma [marmitta fitness low carb](#), por exemplo, é muito importante seguir um horário fixo para se alimentar.

Procure consumir os alimentos sempre no mesmo horário, sem pular as refeições e sem passar muitas horas sem se alimentar.

Nos intervalos entre o café da manhã e o almoço, e entre este e o jantar, consuma alimentos leves, como as frutas.

Abandonar hábitos prejudiciais

Algumas pessoas, infelizmente, possuem hábitos prejudiciais à saúde, como cigarro ou consumo frequente de bebida alcoólica.

Para garantir a saúde integral do seu organismo e ter bons resultados com esse novo estilo de vida, é muito importante abandonar esse comportamento.

O cigarro traz muitos malefícios para a saúde, como câncer, problemas cardiovasculares e danos à circulação.

A bebida, por sua vez, pode prejudicar o funcionamento do fígado e danificar o trato digestivo.

Portanto, assim que fizer sua matrícula em uma [academia de ginástica](#), abandone esses hábitos imediatamente.

Dormir bem

É durante o sono que nosso organismo trabalha para repor a energia que gastamos durante o dia. E assim como no caso da alimentação, é muito importante que ele seja regado e tenha horários fixos.

As pessoas precisam dormir de 7 a 9 horas por noite para se sentirem dispostas ao longo do dia. Assim sendo, evite utilizar o celular, computador ou outros equipamentos antes de dormir.

Procure tomar um banho e relaxar lendo um bom livro, pois dessa forma, fica mais fácil pegar no sono e descansar a noite toda.

Beber muita água

Seja durante uma aula de [pilates para artrose](#) ou enquanto estiver trabalhando, é fundamental beber, pelo menos, 2 litros de água por dia.

Carregue sempre consigo uma garrafinha e mantenha a água fresca ao longo do dia. É assim que você estará sempre hidratado e pronto para as tarefas e atividades do dia a dia.

Conclusão

Ter uma vida fitness é optar por saúde, qualidade de vida e bem-estar. Muito além de cuidar da aparência, um dia a dia mais saudável vai permitir que você usufrua melhor a sua rotina e aproveite cada momento.

Entretanto, não se esqueça de consultar um bom profissional de saúde antes de começar seus exercícios ou mudar sua dieta.

Ele vai te orientar da melhor forma, para que assim você possa alcançar seus objetivos.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)
