

4 PASSOS PARA FICAR EM FORMA



PHYSICAL

GET EXCITED

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT

 WWW.PHYSICAL.PT

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

01



Tudo na vida começa com um sonho que criamos na nossa mente, até o de ter o corpo que desejamos. Como em tudo na vida, podemos transformar os sonhos em realidade. E como o fazemos? Este é o segredo.

O **primeiro passo** é transformar o sonho num objetivo e idealizar o que vamos ver, ouvir e sentir, no preciso momento em que o concretizamos. Quanto mais forte for este filme mental mais força teremos para passar à ação. Este é o nosso desafio!

QUAL É O SEU OBJETIVO?

QUAIS AS SENSACIONES QUE VAI VIVER QUANDO O ALCANÇAR?

Defina-o e escreva-o aqui.

O seu sonho começa a transformar-se agora!

É tempo de definir o seu plano de ação e quem nos pode ajudar a cada passo. Vamos transformar esse sonho em realidade, definindo datas e metas a atingir!

Observe o seguinte exemplo:

TAREFA	LOCAL	DATA	RECURSOS	RESULTADOS
Inscrever-se no ginásio	Physical	01/04/2020 (data sugestiva)	Tenho todos os recursos que necessito.	Dia 01/04/2020 estar inscrito no ginásio.
Treinar 3 vezes por semana	Physical	De 01/04/2020 a 30/04/2020	Comprar material de desporto e reservar na agenda três dias espaçados para treino. Recorrer aos serviços dos professores para auxílio no treino. Recorrer aos serviços dos professores para auxílio no treino.	Emagrecer 2kg. Sentir melhorias a nível cardiovascular. Ganhar força. Sentir que está no caminho certo.

Aqui estão apenas duas tarefas, no entanto, cada passo deve estar delineado até chegar ao resultado final. É provável que necessite de ajuda dos profissionais da área.



TESTEMUNHOS

02

JÁ TEM O PLANO. AGORA VAMOS AO TREINO!

Há inúmeras formas de treinar para obter um objetivo. Há muitos caminhos para chegar ao resultado final e, aqui, poderão haver umas opções mais certas que outras, mais ou menos eficazes, e mais ou menos adaptáveis. O fundamental é acreditar no treino, gostar de o fazer e sentir-se confortável a fazê-lo. Só assim podemos manter a motivação e o foco. E todos somos capazes!

Vamos apresentar dois exemplos de realização, centrada no treino. Este é o percurso do Manuel e da Joana na conquista dos seus objetivos:

O Manuel, sentindo que a idade estava a avançar, queria mudar a sua vida sedentária e iniciar atividade física regular para se sentir em forma. Procurou-nos pela experiência que temos na área, com o objetivo de transformar a sua vida.

No primeiro diagnóstico realizado o Manuel, um jovem de 54 anos, apresentava **tensão arterial elevada, colesterol acima dos valores normais, ritmo cardíaco de repouso alto** e um histórico de **nenhuma atividade física** nos últimos 10 anos. É isto que vamos mudar!

A primeira pergunta que fizemos foi:
– O que se vê a fazer quando começar a treinar?

A resposta foi rápida:
– Eu gostaria de conseguir correr.

A nossa resposta foi simples:
– Então vamos começar!



Delineamos um plano de treino para realizar 3 vezes por semana e, como é natural nestas situações, negociamos duas partes do treino que não apenas a corrida. De forma gradual o Sr. Manuel começou por realizar exercícios de mobilidade articular simples, complementados com exercícios de força ligeiros com o peso do corpo e alguns exercícios de flexibilidade durante 20 minutos. Após esta fase, o Manuel já realizava corrida/caminhada com uma frequência cardiorrespiratória controlada durante 30 minutos e finalizava a sessão de treino com alongamentos.

Hoje, corre 10 km de forma tranquila, realiza exercícios com pesos livres e melhorou muito a sua flexibilidade. Para além disto, deixou de tomar um betabloqueador para reduzir a frequência cardíaca, o colesterol desapareceu e a tensão arterial está estável. Ainda conseguiu reduzir o seu volume abdominal e ainda ganhou massa muscular.



HOJE O SR. MANUEL CORRE 10 KM DE
FORMA TRANQUILA, REALIZA EXERCÍCIOS
COM PESOS LIVRES E MELHOROU MUITO
A SUA FLEXIBILIDADE.



AO FIM DE 9 MESES A JOANA HAVIA PERDIDO 20 KG, ESTABILIZADO O PESO, E APRESENTAVA ÍNDICES FÍSICOS E DE SAÚDE NORMAIS PARA A IDADE.

A Joana aos 21 anos apresentava excesso de peso e quis mudar o seu corpo. O diagnóstico indicava que a Joana estava 20 kg acima do peso ideal para a idade e estrutura física que tinha. No primeiro contacto que tivemos disse detestar correr e tudo o que fosse aulas de grupo, no entanto decidiu recorrer ao ginásio para emagrecer.

Quando chegou fizemos a anamnese necessária, verificamos os objetivos e iniciamos um programa de *Personal Training*, onde a Joana deixou bem vincado que só não queria correr.

Traçamos um plano e uma base de treino em estabilidade e instabilidade para melhorar a consciência corporal, as capacidades condicionais e coordenativas. Com o decorrer do tempo evoluímos para um treino de força mais específico, já com uma vertente *HIIT* (High Intensive Interval Training) no final, para provocar um efeito *EPOC* (Excess Post Exercise Oxygen Consumption), acabando todos os treinos com exercícios de cárdio de baixa intensidade.

Ao fim de 9 meses a Joana havia perdido 20 kg, estabilizado o peso, e apresentava índices físicos e de saúde normais para a idade. Desde então nunca mais largou o ginásio e já lá vão 4 anos.

OS EXEMPLOS DO MANUEL E DA JOANA SÃO DOS QUE MAIS NOS ORGULHAMOS. OS SEUS SONHOS E REALIZAÇÕES FAZEM-NOS TAMBÉM CUMPRIR OS NOSSOS DESEJOS ENQUANTO PROFISSIONAIS, DISPOSTOS A DESAFIOS E A AJUDAR COM O NOSSO CONHECIMENTO NA PROMOÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL.

ALIMENTAÇÃO



03

A ALIMENTAÇÃO É UM FATOR DETERMINANTE NA OBTENÇÃO DE RESULTADOS, SEJA PARA DIMINUIR PESO (PERDA DE MASSA GORDA) OU PARA AUMENTAR PESO (AUMENTO DE MASSA MUSCULAR).

A ingestão calórica deve ser equilibrada e tendo em conta os objetivos que temos delineados. Esta é uma questão complexa, com diversas variáveis em consideração e que suscita muitas questões tais como: Que macro nutrientes devemos ingerir? Em que refeições? Quais as quantidades? O que se deve comer antes do treino? O que comer depois do treino? Além destas há muitas outras questões relevantes como a ingestão de água, suplementação entre outros. Todos sabemos que para perda de peso tem de existir défice e para aumento de peso superavit, mas cada individuo tem um comportamento único e devemos analisar a alimentação caso a caso e não de forma global. Deste modo aconselhamos o acompanhamento profissional para fazer uma avaliação do seu estado atual, verificar qual é o objetivo a que se propõe e que rotinas de refeições, horário de treino, horas de sono, atividade física diária, entre outros, deve tomar. O aconselhamento profissional vai permitir delinear um plano alimentar que esteja em concordância com a sua personalidade e que também vá de encontro aos seus gostos, para que a dieta alimentar não seja vista como um castigo, mas como uma negociação para uma reeducação alimentar.

SEGUINDO ESTE ALINHAMENTO E OS CONSELHOS DE PROFISSIONAIS DE QUALIDADE OS RESULTADOS SERÃO ALCANÇADOS COM MAIOR FACILIDADE.

AS OUTRAS 23 HORAS



04

Aqui abordamos as outras 23 horas porque habitualmente só se dá importância ao treino, no entanto se treinar uma hora e nas outras 23 horas o seu comportamento for o oposto do que pretende, os seus objetivos não serão cumpridos.

Estas 23 horas são fundamentais, e aqui o que se procura é que o foco esteja sempre no seu objetivo. Se pretende emagrecer tem de fazer boas escolhas na alimentação tais como: ingerir a quantidade de água necessária, dormir pelo menos 8 horas por dia, treinar e descansar.

O objetivo não é cair no exagero, mas sim alinhar um conjunto de comportamentos que visem uma melhoria gradual das capacidades físicas (condicionais e coordenativas) e uma melhoria dos hábitos diários, sejam eles de treino, de alimentação ou de descanso.

Em vez de se falar de restrição alimentar, muito treino, muito sacrifício e capacidade de sofrimento, estamos a falar em reeducação alimentar, treino equilibrado com descanso e treino com prazer e alegria. Isto de chegar a um objetivo tem de ser prazeroso, não interessa só o resultado, o mais importante é adquirir novos conhecimentos de treino, de alimentação, de descanso e de pensamento, só assim teremos melhores comportamentos diários que nos levem aos nossos objetivos.

“

O OBJETIVO NÃO É CAIR NO EXAGERO, MAS SIM ALINHAR UM CONJUNTO DE COMPORTAMENTOS QUE VISEM UMA MELHORIA GRADUAL DAS CAPACIDADES FÍSICAS E UMA MELHORIA DOS HÁBITOS DIÁRIOS,



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nestes 4 passos procuramos construir uma nova forma de obter resultados.

Pensem sempre no vosso objetivo e associem vários tipos de sensações para que este sonho seja credível. Depois munam-se de pessoas, livros e artigos, onde possam adquirir conhecimento a nível de treino e de alimentação, que ajudem a concretizar os seus objetivos.

Por fim, sintam prazer no caminho que estão a percorrer, façam coisas que gostem e sintam que não há qualquer dose de sofrimento, mas sim de compromisso em ser melhor do que ontem, evoluindo na qualidade do conhecimento e comportamento diário, que moldará o seu corpo e a sua mente aos resultados que pretende e que estavam naquele sonho inicial desta caminhada.



QUANTO MAIOR E MELHOR FOR O CONHECIMENTO,
MELHORES SERÃO OS COMPORTAMENTOS QUE O
VÃO LEVAR AO ÊXITO!

NO MORE

BLAH BLAH BLAH

GO WORKOUT





WWW.PHYSICAL.PT



GET EXCITED

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

 PHYSICALGETEXCITED
 PHYSICAL.PT