

The background features a light blue grid pattern overlaid with various geometric shapes in shades of green and yellow. A white rectangular box with a double black border is centered in the upper half of the page.

***Dicas para um
Emagrecimento
Saudável***

Prof. Esp. Rogério Feitosa

Introdução

Seja muito bem vindo(a) ao Ebook Dicas para um Emagrecimento Saudável e que tem como principal objetivo oferecer dicas simples, mais eficientes para ajudar pessoas que querem emagrecer de uma maneira mais saudável. Aqui tentei reunir dicas acessíveis e práticas para que a maioria das pessoa possa usa-la em seu dia a dia. Agora está em suas mãos dá o primeiro passo rumo a um corpo melhor e mais saudável.

Tudo agora depende de você.

Tenho certeza que ao ler esse material e principalmente colocar em ação as dicas que dou aqui, você verá que o seu objetivo será alcançado.

Então, Boa leitura.

Prof. Esp. Rogério Feitosa

Comece agora e não depois!

Esse talvez seja um dos, ou o maior problema para quem está querendo emagrecer, deixar para depois. Aquele ditado que diz que não podemos deixar para amanhã o que podemos fazer hoje é bem certo quando adiamos algo que podemos fazer no momento.

Geralmente quando colocamos para depois acabamos nos desmotivando, perdemos força e certamente vão aparacer outras coisas que acabaram atrapalhando.

Então a dica é você começar agora, o quanto antes e você alcançará mais rápido o seu objetivo: de ficar mais magro(a).

Comece com o que você tem!

Muita gente deixa de alcançar um objetivo qualquer por esperar por um momento certo, ideal..tipo assim: quando eu tiver tempo eu vou para a academia...e vai-se protelando para começar a fazer algo. Se você quer começar a emagrecer mas por algum motivo não pode ir a academias então comece a fazer algumas mudanças na sua vida, que podem ajuda-lo a atingir esse objetivo. Por exemplo: comece a rever sua alimentação, veja aquilo que você sabe que te ajuda a engordar. Procure ter uma vida mais ativa, andando mais a pé, usando mais as escadas do seu prédio, lavando mais seu carro enfim se movimentando mais.

Vejas com quem andas ...

Conviva mais com pessoas magras, isso mesmo! Se pretende se tornar uma pessoa magra você tem que saber como elas vivem, pensam e se comportam. Conviver com pessoas que têm o mesmo proposito nosso, seja ele qual for, ajuda muito para alçarmos os objetivos. Pense bem...se você só tem amizades com pessoas que não gostam de se exercitar, só pensam em sair para lugares para beber e comer guloseimas...será que você vai conseguir emagrecer? Não estou dizendo aqui para você ser uma pessoa anti social, mas apenas, saber fazer escolhas que te ajudem a alcançar aquilo que você deseja.

Procure uma Atividade Física que você gosta.

Outro ponto importante para quem buscar emagrecer é procurar praticar uma atividade física a qual se identifique mais, sinta prazer...

Se para muita gente já é um desafio pensar em emagrecer, imagina conseguir isso fazendo o que não gosta?

Hoje podemos destacar uma variedade de atividades que podem ajudar você a perder peso como: a Musculação, o Treinamento Funcional, as atividades de Lutas, Corridas, Danças, Natação, Hidroginástica, Spinning entre outras.

Então procure uma atividade física a qual você gosta e siga em frente...

Procure ajuda profissional.

Um grande erro que muita gente comete quando o assunto é emagrecer é achar que é só parar de comer alguns alimentos e se "matar" de fazer exercícios na academia e pronto. Quando falamos em emagrecer de forma saudável, falamos em adotar um estilo de vida baseado em uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos. Assim, a dica é sempre buscar ajuda, de um Nutricionista e de um profissional de Educação Física, esses profissionais vão avaliar você e orienta-lo como deve proceder para alcançar seu objetivo.

Vá com calma...!!

É comum as pessoas ficarem muito ansiosas quando iniciam um programa de emagrecimento e acabam, muitas das vezes, querendo que tudo aconteça rápido, da noite para o dia. Então antes de mais nada é importante você saber que tudo é um processo e que as coisas vão acontecendo no tempo certo, nada de pressa por aqui. Não acredite em "pílulas milagrosas" que prometem resultados rápidos.

Como já falei, para um emagrecimento saudável e duradouro a combinação ideal é sempre aliar uma alimentação balanceada, com a prática de exercícios físicos regulares.

Comprometimento...

Para se conseguir um objetivo na vida é necessário que se acredite que vai dá certo e, para isso acontecer você precisa primeiramente querer e depois se comprometer.

Vejo que as pessoas que conseguem atingir resultados significantes de emagrecimento são aquelas que realmente se comprometeram para isso. Esteja sempre com foco no seu objetivo e saiba dizer não as coisas que te afastam de conseguir o que você deseja.

Palavras finais

Se você conseguiu ler esse Ebook até o final é um bom sinal que está realmente querendo emagrecer para ter uma vida mais saudável.

Como disse na introdução, essas são dicas simples, mas que, muitas das vezes são esquecidas por quem quer começar a emagrecer de forma correta.

Espero que tenha gostado desse conteúdo e que ele tenha ajudado de alguma forma para que você venha a conseguir atingir o seu objetivo.

Muito obrigado,

Prof. Esp. Rogério Feitosa.
