

Como manter o peso no inverno?



É mais fácil manter e perder peso no inverno do que em qualquer outra estação. No inverno, o corpo precisa gastar mais energia para manter o corpo aquecido, podendo aumentar em até 30% a queima de calorias*. Mas para manter o peso, você precisa manter os mesmos hábitos ou iniciar as mudanças para perder peso. O que muitas vezes acontece é que com a chegada do frio, reduzimos a prática de atividades físicas e exageramos nas comidas típicas desta época, que são mais calóricas, resultando no ganho de peso.

Como o grande desafio é manter a atividade física, abuse dos exercícios aeróbios e das danças que aquecem o corpo rapidamente e queimam muitas calorias. Organize-se para realizar atividades em ambiente fechado, até mesmo dentro de casa, para que o frio, o vento ou a chuva não impeçam a sua atividade física diária.

Além de aquecer o corpo em dias muito frios e gastar mais calorias, praticar exercícios físicos no inverno proporciona menor sensação de calor e suor, melhora o humor, o sono, evita dores articulares, melhora a disposição e diminui o risco de doenças relacionadas ao sedentarismo. Treinar no frio aumenta a imunidade e a disposição, pois você não fica exausto tão rapidamente e a frequência cardíaca se mantém mais baixa.



Se o frio continua sendo uma desculpa, procure fazer sua atividade física no horário mais quente do dia, evite passar em casa antes do horário do treino, organize sua mochila e vá direto de onde você estiver.

Então, se você deseja manter o peso na estação mais fria do ano, basta continuar com as atividades físicas que já realizava e controlar a alimentação, como já fazia antes do inverno.

REFERÊNCIA:

*Luis Carlos Oliveira, do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs), órgão ligado à Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo.

Amanda Pacheco Beck
Profissional de Educação Física – CREF: 12363-G/SC