



Dica de Saúde: 10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA SE EXERCITAR NO INVERNO

1 - Nosso corpo trabalha mais para produzir calor e manter a temperatura corporal, exigindo mais do nosso metabolismo e precisando de mais energia, facilitando o emagrecimento.

2 - Pessoas com doenças respiratórias, como asma, bronquite e sinusite, não devem exagerar na prática de atividades em ruas e parques.

3- Dê uma atenção maior ao aquecimento antes do exercício, principalmente nos membros que serão mais exigidos durante a atividade

4 - Evite que a temperatura do corpo baixe, faça os exercícios e não demore muito nos intervalos entre eles.

5 - Apesar de suar menos no inverno, o organismo continua necessitando de hidratação antes, durante e depois dos exercícios.



6 - Use roupas leves e confortáveis para não prejudicar os movimentos e que mantenham o corpo aquecido, mas não tão quentes para evitar uma hipertermia.

7 - Temperaturas mais amenas favorecem a prática de atividades mais intensas, vamos queimar as calorias excedentes!

8 - Faça um grupo de amigos com o mesmo objetivo. A união faz a força e nos estimula.

9 - Organize-se, separe um horário para o exercício, de preferência aquele horário de Sol ideal, experimente novas atividades e prepare sua *playlist* de músicas.

10 - Em dias de chuva e muito frio, uma boa opção é ir a academias e clubes que possuem climatização.

Está frio? Mexa-se e aqueça-se!

Daniel Mario Duarte | Profissional de Educação Física | CREF 022311-G/SC