

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Redescubra o Prazer de Cuidar de Si Mesmo!

Você sentiu que a pandemia virou sua rotina de cabeça para baixo? O sedentarismo se tornou uma constante? Talvez alguns quilos extras apareceram, e o colesterol deu aquele alerta?

Você não está sozinho!

Agora é o momento de virar o jogo! Pequenas mudanças podem transformar sua saúde, energia e autoestima. Não importa se você está começando do zero ou se já tentou antes: este guia é feito especialmente para você, que deseja retomar o controle do seu corpo e mente.

Autora: Ilma Araújo

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora



Imagine-se mais leve, saudável e disposto(a):

Movendo-se com facilidade, sem o cansaço do dia a dia.

Sentindo-se confiante ao ver os resultados no espelho.

E, o mais importante, com saúde em dia para aproveitar a vida com quem você ama!

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

A boa notícia?

Tudo isso está ao seu alcance! Não é preciso passar horas na academia ou fazer mudanças radicais. Aqui, você encontrará exercícios simples e eficazes, pensados para quem quer começar no próprio ritmo e criar uma rotina saudável para a vida toda.

Vamos juntos nessa? Dê o primeiro passo!

Eu vou fazer e você?

Seu corpo, sua saúde e sua felicidade agradecem. 😊

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Rotina de Exercícios para Perda de Peso (5kg)

Importante:

Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios, consulte seu médico ou profissional de saúde, especialmente para avaliar possíveis limitações ou condições específicas, como colesterol alto.

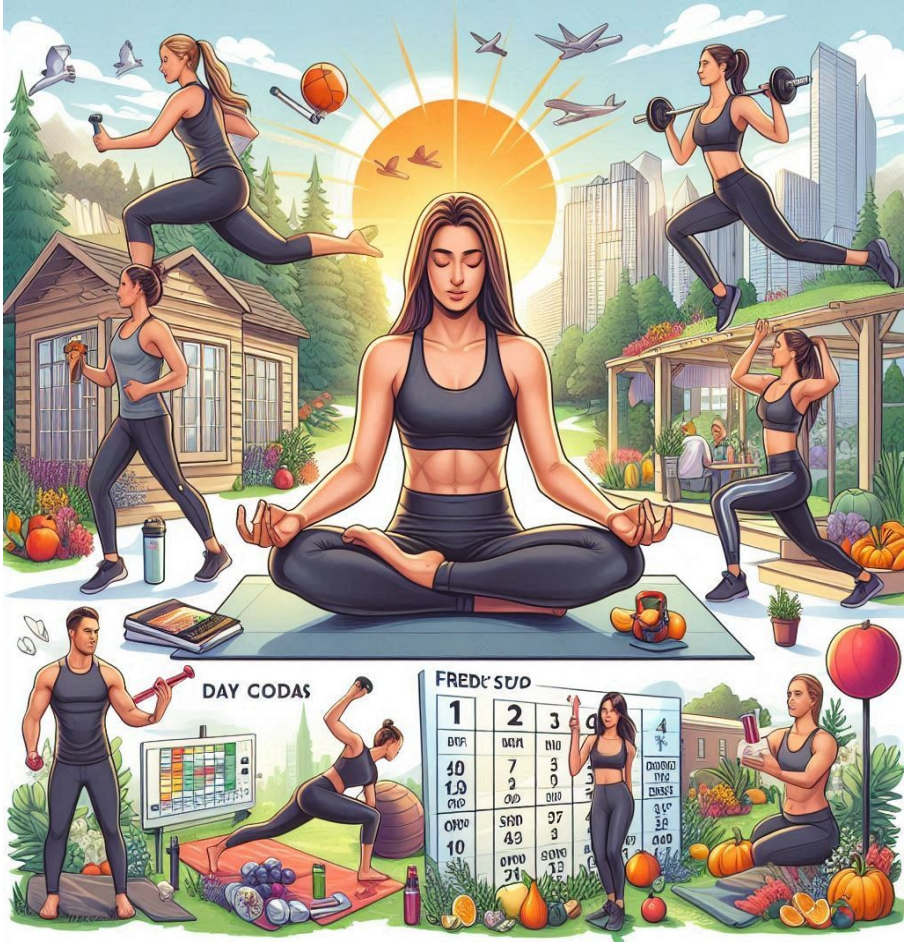
Foco:

Exercícios cardiovasculares, funcionais e yoga, com intensidade moderada e progressiva.

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Vamos focar em uma rotina para perda de peso, combinando exercícios cardiovasculares, funcionais e de fortalecimento. Isso vai ajudar a queimar calorias, melhorar o condicionamento físico e acelerar o metabolismo.

Sugestão de rotina para 4 dias na semana,
com treinos de 30 minutos, podendo fazer por
4 semanas.



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Dia 1: Cardio + Core

Aquecimento (5 min):

- Polichinelos ou caminhada rápida no lugar.

Treino Principal (20 min):

1. **Burpees:** 30 seg (ou agachamento com elevação de braços para começar).
2. **Corrida no lugar:** 1 min.
3. **Prancha com toque no ombro:** 30 seg.
4. **Mountain Climbers:** 1 min.

Repita 3x, descansando 1 min entre rodadas.

Alongamento (5 min):

- Alongue a região do core, pernas e braços.



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Dia 2: Funcional de Força

Aquecimento (5 min):

- Agachamentos leves e rotações de braço.

Treino Principal (20 min):

1. **Agachamento com peso (ou mochila):** 12 repetições.
2. **Flexão de braço (joelhos no chão, se necessário):** 10 repetições.
3. **Passada lateral (com ou sem elástico):** 12 repetições para cada lado.
4. **Levantamento de pernas deitado:** 15 repetições.

Repita 3x, descansando 1 min entre rodadas.

Alongamento (5 min):

- Foque nas pernas e braços.



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Dia 3: Cardio Intervalado ao Ar Livre ou Esteira

Aquecimento (5 min):

- Caminhada leve com aumento de ritmo progressivo.

- **Treino Principal (20 min):**

- Alterne 1 min de corrida leve com 30 seg de caminhada rápida (ou inclinação, se em esteira).

Repita até completar os 20 minutos.

Alongamento (5 min):

- Alongue as panturrilhas, coxas e quadris.



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Dia 4: Yoga + Mobilidade

Aquecimento (5 min):

- Movimentos circulares para aquecer as articulações.

Sequência (25 min):

1. **Saudação ao Sol (3 rodadas):** Para aquecer.
2. **Postura do Guerreiro I e II:** 30 seg cada lado.
3. **Postura da Prancha:** Segure por 30 seg.

4. **Postura da Criança:** Para relaxar.

Finalização:

- Foque em respirações profundas e relaxamento.



Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Dicas Extras:

- Mantenha uma alimentação equilibrada, rica em fibras e pobre em gorduras saturadas, como parte do controle do colesterol.
- Realize check-ups regulares para acompanhar a saúde e o progresso.

Recomendações Médicas:

- **Avaliação inicial:** Antes de iniciar, confirme com seu médico a intensidade permitida, especialmente considerando colesterol alto e sedentarismo.
- **Monitoramento:** Durante os exercícios, monitore sinais como cansaço excessivo, falta de ar ou tontura. Caso ocorram, pare imediatamente e procure orientação.
- **Progressão:** Comece com intensidade leve a moderada e aumente gradualmente conforme sua adaptação e recomendação médica.

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Você pode praticar esses exercícios por **6 a 8 semanas** como ponto de partida. Esse período é suficiente para:

- 1. Adaptar o corpo:** Dar tempo ao seu corpo para se acostumar com os movimentos e a rotina.
- 2. Estabelecer um hábito:** A consistência ao longo dessas semanas ajuda a incorporar a atividade física no dia a dia.
- 3. Avaliar progresso:** Após esse período, você pode ajustar a intensidade, duração ou até experimentar novas atividades, dependendo dos resultados.

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora

Sugestões após 6-8 semanas:

- **Se o objetivo for continuar perdendo peso:** Aumente gradualmente a intensidade ou o tempo de treino (ex.: mais repetições ou séries).
- **Se o foco for manter a saúde:** Continue com a rotina atual ou varie os exercícios para evitar monotonia.
- **Monitorar a saúde:** Caso tenha acompanhamento médico, faça exames para avaliar o impacto nos níveis de colesterol e outros indicadores.

O mais importante é a regularidade, mesmo que o progresso pareça lento

Saúde em Movimento: Exercícios Fáceis para Quem Quer Começar Agora



Sobre este e-book

Surgiu da recomendação em aula da DIO no bootcamp:

CAIXA - IA Generativa com Microsoft Copilot assistida em dezembro de 2024.

No ChatGPT:

Foram realizadas as pesquisas,

Extraído o conteúdo e

Extraído a imagem da pag 2

No Microsoft Copilot

Foram criadas as demais imagens