

SEU NOVO EU COMEÇA HOJE!

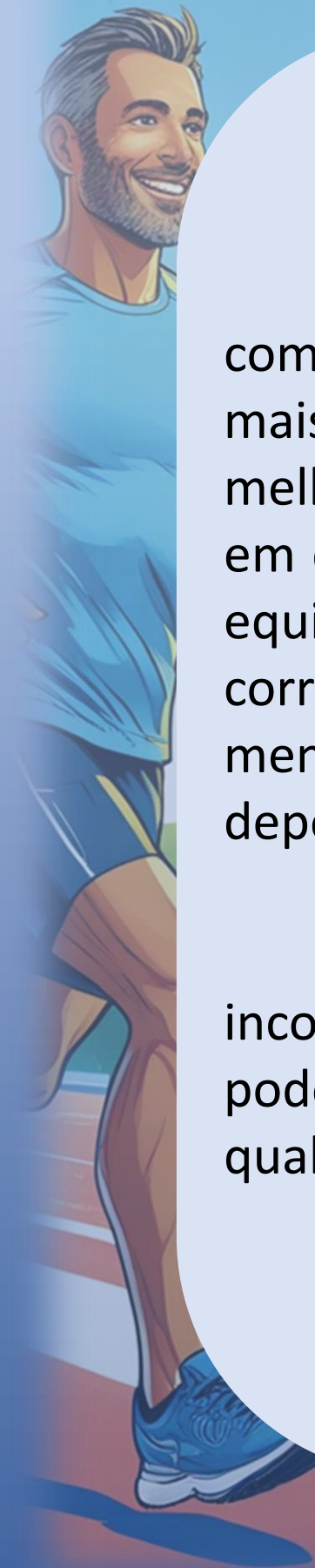


**DESCUBRA O PODER DA CORRIDA
PARA O CORPO E PARA A MENTE**



ROSE ANGELLY CABRAL

CORRIDA E HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA TRANSFORMAR SUA VIDA



Melhorar a qualidade de vida não precisa ser algo complicado. A corrida, por exemplo, é uma das maneiras mais simples, eficientes e democráticas de sair da inércia, melhorar a saúde e encontrar seu flow. Ela pode ser feita em qualquer lugar, a qualquer hora, sem a necessidade de equipamentos caros ou academias lotadas. Além disso, a corrida traz uma série de benefícios para o corpo e a mente, criando uma sensação de bem-estar que dura horas depois do treino.

Aqui, vamos falar sobre como a corrida pode ser incorporada na sua rotina e como outros hábitos saudáveis podem complementar essa prática para transformar sua qualidade de vida.



01

**CORRIDA:
A ATIVIDADE QUE
TODO MUNDO PODE FAZER**

A corrida é acessível a qualquer pessoa. Tudo o que você precisa é de um par de tênis e um espaço para correr, seja na rua, no parque ou até mesmo em casa, se você tiver uma esteira. Não importa sua idade ou nível de condicionamento físico, a corrida pode ser adaptada à sua realidade.

COMO COMEÇAR?

Inicie com caminhadas: Se você nunca correu, comece caminhando 20 a 30 minutos por dia. A cada semana, aumente o ritmo e, eventualmente, comece a alternar entre caminhada e corrida.

Use intervalos: Comece correndo por 30 segundos e caminhe por 1 minuto. Com o tempo, aumente o tempo de corrida e diminua o de caminhada.

Estabeleça metas pequenas: Proponha-se a correr 1 km sem parar, depois 2 km, e assim por diante. A progressão gradual vai te motivar a continuar.

BENEFÍCIOS PARA O CORPO:

Melhora a saúde cardiovascular.
Queima gordura e aumenta o metabolismo.
Fortalece músculos e ossos.
Aumenta a resistência física.

BENEFÍCIOS PARA MENTE:

Liberação de endorfinas,
promovendo sensação de bem-estar.
Redução do estresse e da ansiedade.
Aumento da clareza mental e
concentração.



02

**MOVIMENTE-SE
FORA DE CASA:
CORRIDA NA RUA E NO PARQUE**

Correr ao ar livre é uma maneira fantástica de melhorar a saúde física e mental. O contato com a natureza e a sensação de liberdade ao correr na rua ou no parque fazem bem à alma. Além disso, a corrida ao ar livre desafia o corpo de maneiras diferentes, já que o terreno não é uniforme como na esteira.

COMO APROVEITAR OS ESPAÇOS EXTERNOS?

Escolha rotas variadas:

Procure diferentes ruas, trilhas ou parques próximos à sua casa. Mudanças no trajeto podem tornar os treinos mais interessantes e motivadores.

Corra de manhã ou ao entardecer:

Essas são as melhores horas do dia para correr, pois as temperaturas são mais amenas e a poluição do ar é menor.

Corra com amigos ou familiares:

Estabelecer um grupo de corrida pode tornar o hábito mais divertido e menos solitário.



03

**EXERCÍCIOS SIMPLES
PARA FAZER EM CASA
E COMPLEMENTAR A CORRIDA**

Além de correr, é importante fortalecer o corpo com exercícios complementares que podem ser feitos facilmente em casa. Isso ajuda a evitar lesões e melhora o desempenho na corrida.

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES:

Agachamentos: Fortalece as pernas, essencial para correr. Faça 3 séries de 15 a 20 repetições.

Prancha: Ajuda a melhorar a postura e a estabilidade do core, que é fundamental para a corrida. Segure por 30 segundos, 3 vezes.

Afundos: Trabalham as pernas e o glúteo, essenciais para a resistência na corrida. Realize 3 séries de 10 repetições para cada perna.

Pulos no lugar: Ótimo para melhorar a capacidade cardiovascular e resistência. Pule por 1 minuto, descanse e repita.

An illustration of two runners, a man and a woman, running on a city street. The man is in the foreground, wearing a blue shirt and dark shorts, running towards the viewer. The woman is slightly behind him, wearing a blue shirt and dark leggings, running in the same direction. The background shows city buildings, trees, and cars on the street. The scene is rendered in a stylized, colorful manner with a blue and orange color palette. A large orange number '04' is overlaid on the top half of the image.

04

A CORRIDA COMO FORMA DE SUPERAR A INÉRCIA

Muitas vezes, o maior desafio é começar. A corrida, porém, tem o poder de tirar qualquer um da inércia. Quando você começa a correr, sente-se mais disposto e motivado para adotar outros hábitos saudáveis, como melhorar a alimentação e dormir melhor.

COMO MANTER A MOTIVAÇÃO?

Tenha um objetivo:

Pode ser uma distância ou tempo específico. Ter um objetivo cria um compromisso consigo mesmo.

Celebre suas vitórias:

A cada conquista, por menor que seja, comemore! Isso vai te dar mais energia para continuar.

Acompanhe seu progresso:

Use aplicativos de corrida ou um diário para registrar suas metas e conquistas. Isso ajuda a manter o foco e a motivação.

An illustration of two runners, a man and a woman, running on a city street. The man is in the foreground, wearing a blue shirt and dark shorts, running towards the viewer. The woman is slightly behind him, also in a blue shirt and dark leggings, running in the same direction. The background shows city buildings, trees, and cars on the street. A large orange number '05' is overlaid on the image.

05

ALIMENTAÇÃO E SONO: O COMBUSTÍVEL PARA A CORRIDA

Correr exige energia, e para ter o melhor desempenho, é importante cuidar da alimentação e do sono.

DICAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO E O SONO:

Alimente-se com equilíbrio:

Aposte em alimentos naturais, ricos em nutrientes. Carboidratos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis ajudam a manter a energia durante a corrida.

Durma bem:

O descanso é fundamental para a recuperação muscular e para manter a motivação. Tente dormir de 7 a 9 horas por noite para otimizar seus treinos.

An illustration of two runners, a man and a woman, running on a city street. The man is in the foreground, wearing a blue shirt and dark shorts, running towards the viewer. The woman is slightly behind him, wearing a blue shirt and dark leggings, also running towards the viewer. The background shows city buildings, trees, and cars on the street. The overall color palette is dominated by blue and orange tones.

06

**RUMO AO OBJETIVO:
COMO CONQUISTAR SEUS
PRIMEIROS 5KM**

PLANO PARA CORRER 5 KM SEM PARAR (8 SEMANAS)

Se o seu objetivo é correr 5 km sem parar, esta planilha de 8 semanas vai te ajudar a atingir a meta com apenas dois treinos por semana.

SEMANA 1	5 min caminha + 1 min corre / 2 min caminha (5 vezes)
SEMANA 2	5 min caminha + 2 min corre / 2 min caminha (5 vezes)
SEMANA 3	5 min caminha + 3 min corre / 2 min caminha (5 vezes)
SEMANA 4	3 min caminha + 5 min corre / 2 min caminha (4 vezes)
SEMANA 5	3 min caminha + 8 min corre (3 vezes)
SEMANA 6	Dia 1: 3 min caminha + 10 min corre (3 vezes) Dia 2: 5 min caminha + 10 min corre (2 vezes)
SEMANA 7	Dia 1: 5 min caminha + 12 min corre (2 vezes) Dia 2: 5 min caminha + 15 min corre (sem pausas)
SEMANA 8	5 min caminha + 20 min corre (sem pausas)

DICAS ADICIONAIS PARA O SUCESSO

Escute seu corpo:

Se você sentir que não está conseguindo seguir o plano, não se desanime. Volte para um treino mais fácil e tente novamente.

Aquecimento e alongamento:

Sempre comece com uma caminhada de 5 a 10 minutos e alongue-se antes e depois dos treinos.

Consistência é a chave:

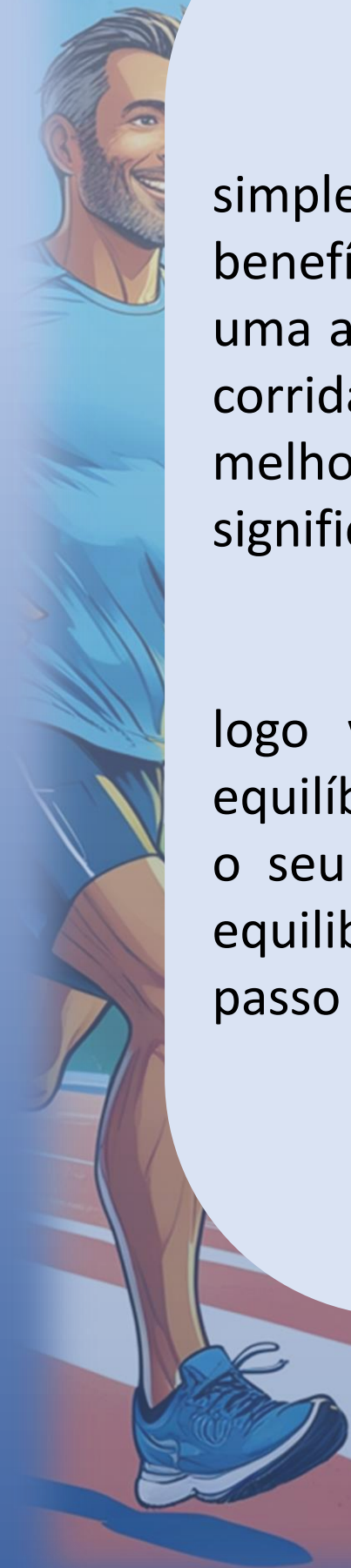
Não pule treinos. Se possível, treine dois dias por semana, com um dia de descanso entre os treinos.

Aumente gradualmente:

Evite aumentar muito a intensidade de uma vez. A progressão gradual é o segredo para evitar lesões e alcançar o objetivo de correr os 5 km.

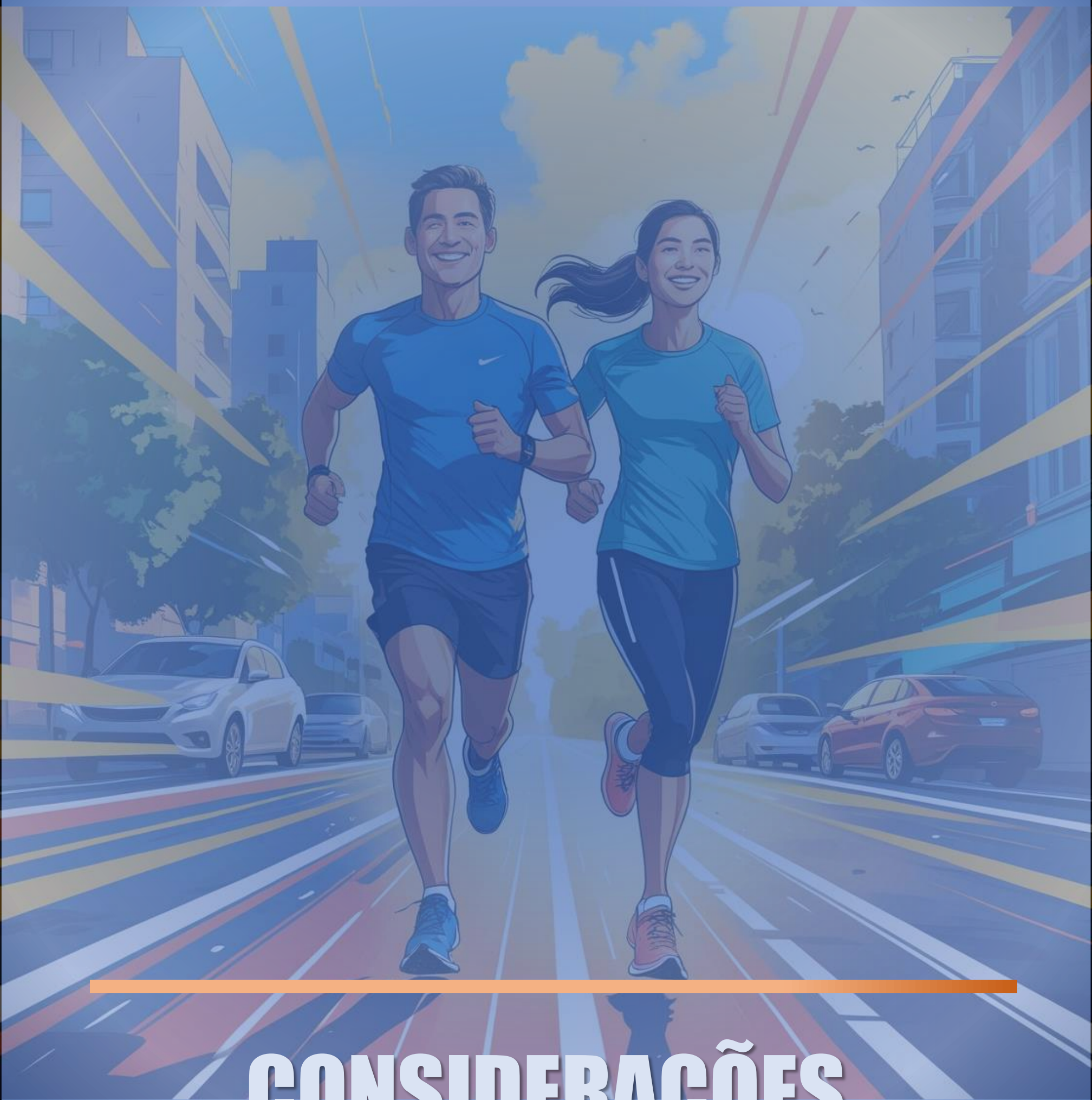
Com esse plano simples e direto, qualquer pessoa que nunca correu pode gradualmente alcançar a marca de correr 5 km sem parar. A chave é ser constante, ter paciência e celebrar cada conquista ao longo do caminho!

CORRENDO PARA UMA VIDA MELHOR

A stylized illustration of a man with a beard and short hair, wearing a blue t-shirt and blue athletic shoes, running on a red track with white lane markings. The illustration is positioned on the left side of the page, partially overlapping the white text box.

A corrida é uma das formas mais poderosas e simples de melhorar a qualidade de vida. Ela proporciona benefícios imediatos para o corpo e a mente, além de ser uma atividade acessível para qualquer pessoa. Ao inserir a corrida na sua rotina, você começará a perceber não só melhorias na saúde física, mas também um aumento significativo no seu bem-estar mental e emocional.

Comece com passos pequenos, seja constante e logo você encontrará seu flow — aquele estado de equilíbrio onde corpo e mente trabalham juntos. Encontre o seu ritmo, corra ao ar livre, mantenha a alimentação equilibrada e o sono em dia, e transforme a sua vida, um passo de cada vez.



CONSIDERAÇÕES

OBRIGADA POR LER ATÉ AQUI!

Chegamos ao fim desta jornada, mas sabemos que o verdadeiro início é agora, espero que faça bom proveito desse conteúdo e que ele te guie rumo a uma nova fase de autoconhecimento e superação.

O conteúdo deste ebook, intitulado "Seu novo eu começa hoje", foi desenvolvido com o auxílio de IAs de texto e imagem, e teve sua diagramação realizada por um humano, com o intuito de oferecer conteúdo valioso e inspirador.

A criação deste material faz parte da avaliação do curso CAIXA - IA Generativa com Microsoft Copilot, da plataforma DIO, e tem como objetivo não só compartilhar conhecimento, mas também mostrar o poder das ferramentas digitais na construção de conteúdos enriquecedores e acessíveis.

Vamos correr juntos em direção ao futuro!

AUTORA: ROSE ANGELLY CABRAL