

# O QUE SIGNIFICA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA PARA VOCÊ?

*Insegurança* ✓ *Animação* ✓ **FORÇA**

**Diversão** ✓ *Vigor* ✓ **Desmotivação**

*Mais fôlego* ✓ **ENERGIAPOSITIVA** ✓ *CONSTRANGIMENTO*

**INDEPENDÊNCIA** ✓ *Preguiça*

*Disposição* ✓ *Alívio* ✓ *Paz* ✓ *Satisfação*

## MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

- *Seu corpo nasceu para se movimentar*
- *Sentir bem-estar, vigor e saúde*
- *Permitir seu coração bater mais e se fortalecer*
- *Proporcionar um ato de carinho e respeito com o seu corpo*
- *Se presentear com um momento para cuidar de você*
- *Para se divertir, respirar e fazer fluir toda a sua energia vital*
- *Preservar seus ossos, músculos, articulações, sua memória, ou seja, sua vida!*

## TODO O CORPO É MARAVILHOSO

Descubra o quanto o seu corpo é único!

*Investigue qual movimento que você gosta.*



## ESTÁ COM DIFICULDADES PARA COMEÇAR?

- Antes de dizer “não gosto” ou “odeio” se dê uma nova chance!
- Experimente algo que você nunca fez antes.
- Modifique o seu pensamento: eu quero ao invés de eu tenho que...
- Reflita sobre seus objetivos.
- Avalie o quanto o exercício é uma obrigação na sua vida.
- Ao invés de pensar só no resultado, pense na atividade em si.
- Curta o momento presente!

### *Movimente-se todo o dia! Seu corpo agradece.*

*A chave para ser ativo é tornar isso um hábito. Preste atenção nos movimentos do seu corpo ao longo do seu dia. Use sua criatividade para adquirir um estilo de vida mais ativo e reduza o tempo sedentário. Pode parecer um desafio à primeira vista. Por isso, tenha a perseverança ao seu lado sempre!*

### *Pense sobre como você está agora!*

Pense na última vez que se sentou na frente da TV, sentado olhando as mídias sociais, no celular ou no computador.

Agora pense na última vez em que você se exercitou.

*Compare os registros mentais de como você se sentiu no físico, mental e emocionalmente em cada uma das situações?*

*Quais diferenças você identifica?*

### *Explore suas virtudes! Seja Criativo!*

*Atividade física não é só academia.*

Qualquer lugar pode ser um espaço para se movimentar. Você pode se comprometer com uma prática regular de exercícios no parque, no seu quintal, na rua.

*Transforme o seu exercício numa oportunidade de exercitar seu corpo e suas virtudes.*

Em você habita disciplina, responsabilidade, coragem, perseverança, amizade, compaixão. O seu exercício pode despertar tudo isso e muita mais em você!

### *Mais reflexões que podem ajudar:*

Adquirir um estilo de vida ativo todos os dias é tão importante quanto dedicar um tempo exclusivo para se exercitar. E se você já é muito ativo, avalie se o seu exercício está plenamente saudável. Se você se exercita sofrendo para compensar calorias, ou ainda quando está doente, exausto ou lesionado, você merece uma ajuda especializada.

**PARA SABER MAIS:** [HTTP://WWW.GENTA.COM.BR/BELEZA\\_E\\_ATIVIDADE\\_FISICA](http://www.genta.com.br/beleza_e_atividade_fisica)

**genta**

[www.genta.com.br](http://www.genta.com.br)

GRUPO ESPECIALIZADO EM NUTRIÇÃO,  
TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE