

COMO EVITAR O SEDENTARISMO

Atualmente é menos frequente sairmos da nossa habitação e por isso existe maior probabilidade de passarmos grande parte do nosso dia a adotarmos comportamentos sedentários. Com a diminuição da prática de atividade física e de exercício físico, existe maior risco de ingerirmos mais calorias do que aquelas que realmente precisamos, tendo como principal consequência o aumento do peso com elevada contribuição da massa gorda.

No nosso dia-a-dia devem ser acumulados cerca de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada. Com o objetivo de respeitarmos esta recomendação, proponho alguns desafios:

- *Suba e desça escadas durante 10 minutos, duas/três vezes por dia enquanto ouve a sua playlist preferida;*
- *Levante-se e caminhe sempre que aparecem os intervalos televisivos;*
- *Quando terminar de ver um episódio de uma série que gosta, faça uma pausa e caminhe 10 minutos pela sua casa. Se preferir algo mais desafiante, pode fazer 5 minutos de jumping jacks;*
- *Deve levantar-se de 30 em 30 minutos e realizar 10 agachamentos para interromper o comportamento sedentário.*

Estas são algumas estratégias que deve adotar para se manter fisicamente ativo. Esteja atento ao nosso Instagram e página de Facebook para ficar a par das últimas novidades do seu Clube!

