

E-BOOK



Dia Mundial da
Atividade Física.



Dra. Munique Monteiro
MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER

Apresentação

A Dra. Munique (**médica acupunturista**) e Renata Menck (**personal trainer**) motivadas pelo Dia Mundial da Atividade Física que acontece, anualmente, todo dia 6 de abril, contribuíram nesse momento difícil de isolamento social, te incentivando e reafirmando a importância da atividade física.



Dra. Munique Monteiro
MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER



Dra. Munique Monteiro



Renata Menck

Em um contexto normal, sem pandemia, esse dia é marcado por várias ações sociais, em vários países, de incentivo a atividade física.

Na impossibilidade dessas ações sociais, fizemos uma Live que aconteceu no dia 6/4/21, mostrando para vocês como é possível fazer exercícios físicos, dentro de casa, sem os aparelhos de academia e sem grandes investimentos financeiros.

LIVE

TREINO AO VIVO
COM BATE PAPO



RENATA MENCK

Personal Trainer, Consultoria Fitness e Wellness.



DRA. MUNIQUE MONTEIRO

*Médica acupunturista pela AMBA.
Atuante na área da saúde da mulher
e fertilidade.*

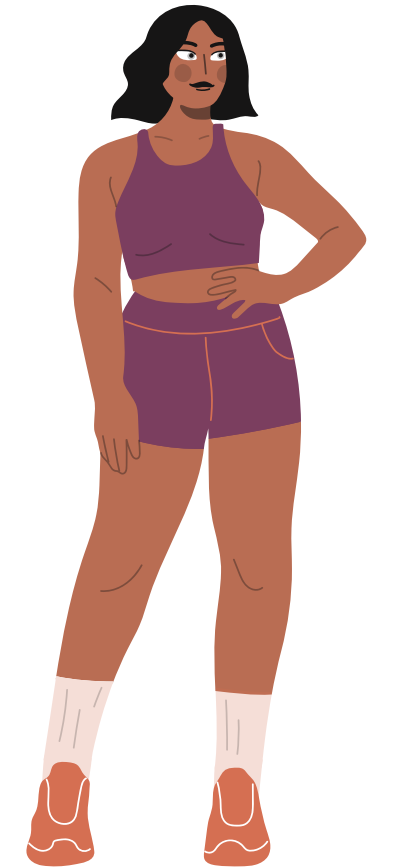
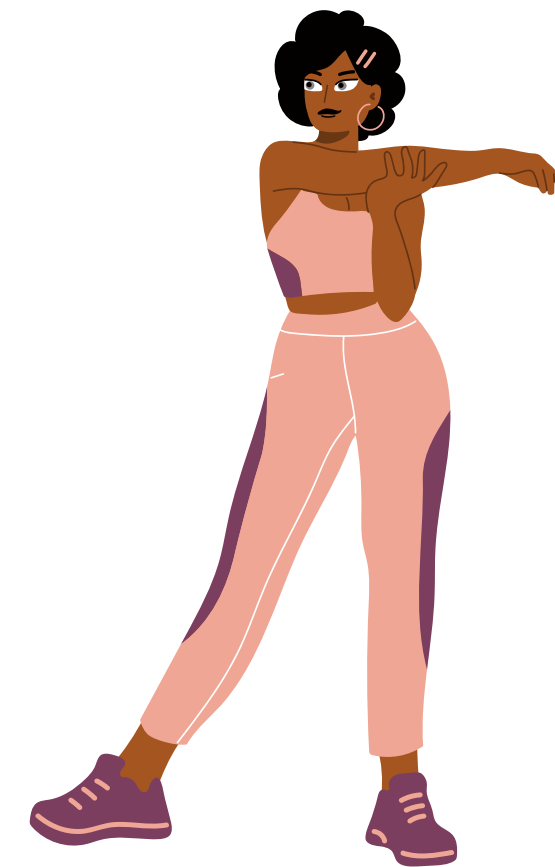
**DIA 6 DE ABRIL
ÀS 20H**



Dra. Munique Monteiro
MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER
CRM 141.629

Para conseguir algum resultado com a atividade física, seja perder peso ou melhorar o seu condicionamento cardiovascular, os exercícios precisam de constância.

- Determine na sua agenda um horário específico para realizar a atividade física, semelhante a um compromisso de trabalho.
- Se você deixar para fazê-lo apenas quando “sobrar um tempinho”, dificilmente esse tempo irá “aparecer”. Então, pode parar um pouco a leitura e anotar agora na sua agenda os horários que você irá se exercitar.



Após ter reservado esse horário para o treino, pode ter ficado a dúvida: o que fazer, por quanto tempo e quantas vezes na semana?

São muitas variáveis a serem analisadas para responder essas perguntas de forma individualizada, pessoalmente a Renata poderá te ajudar melhor.





As orientações gerais são:



1

Escolha um exercício que **VOCÊ** goste: dançar, correr, caminhar, fazer musculação, lutar, pedalar, pular corda, fazer movimentos de yoga. São muitas opções, atualmente, existem muitas oportunidades de aulas online.

Se arrisque e experimente!



Vamos citar alguns benefícios da prática de atividade física regular:



2

Liberação de “**hormônios do bem**”. Pode ser que você se levante para fazer os exercícios com muita preguiça e até de baixo astral, mas eu te **GARANTO** que você terminará o treino pensando: “**ainda bem que eu vim!**” E isso se deve a liberação de substâncias que ativam áreas do cérebro que causam a sensação de bem-estar: **endorfina e serotonina**.



Vamos citar alguns benefícios da prática de atividade física regular:



3

Longevidade com autonomia por mais tempo. Posso não te conhecer, mas tenho certeza de que você não se imagina dependendo de outras pessoas para se levantar da uma cadeira, por exemplo. A perda de força muscular e redução de condicionamento cardíaco são inevitáveis com a idade, porém a realização de atividade física contínua minimiza a taxa anual de declínio do condicionamento físico.

3

Melhora da imunidade. Estudiosos traçaram uma correlação entre exercícios físicos e a proteção ao novo coronavírus, após analisar pacientes com covid-19, eles relataram que treinos aeróbicos contribuem para fortalecer a imunidade em geral e fortalecem o sistema respiratório, diminuindo a morbidade e a mortalidade decorrentes do vírus.

Vamos citar alguns benefícios da prática de atividade física regular:



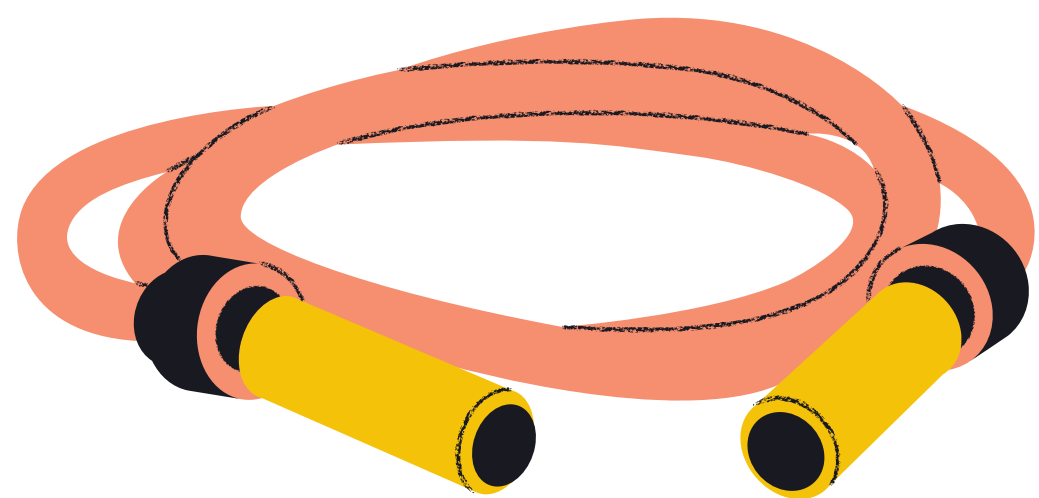
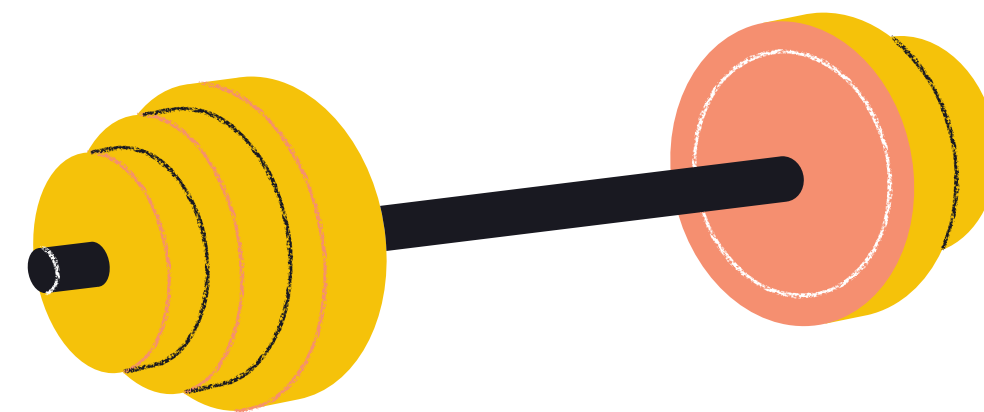
3

Redução de mortalidade: a atividade física está relacionada a redução de doenças cardíacas, diabetes, alguns tipos de câncer e redução de todas as causas de mortalidade de homens e mulheres (Blair. *Med Sci Sports Exerc* 2001; Lee. *Exerc Sport Sci* 1996; Michaud. *JAMA* 2001).

Vamos citar alguns benefícios da prática de atividade física regular:



Dito tudo isso, bom treino!



Dê um passo em
direção à sua
qualidade de vida!

