

Como escolher a atividade certa?

Este é um tópico para um longo artigo, então remeto para o meu texto muito antigo sobre este tópico - clique.falta de efeitos do exercício Erro nº 3: seu estilo de vida não está permitindo que você alcance resultados.

Por um lado, você se exercita e come de forma saudável, mas por outro lado: você não dorme o suficiente regularmente - muitas vezes você treina às custas do sono; você não está descansando - você está treinando demais; você tem muito estresse em sua vida e não luta contra isso;

Parece que as pequenas coisas?

Infelizmente, tanto o sono e o descanso quanto o estresse (ou melhor, lidar com ele) têm um enorme impacto em nosso corpo e no equilíbrio hormonal, que por sua vez desempenha um dos principais papéis na modelagem do corpo. Erro # 4: você julga mal sua atividade. Ao contrário das aparências, este é um dos erros mais populares!



Achamos que somos ativos, treinamos, nos movimentamos muito - e, de fato, não é bem assim. Isso ocorre porque muitas vezes não levamos em conta o quanto nos sentamos durante o dia. Portanto, às vezes pensamos que somos hiperativos e, de fato, nosso treino de 40 minutos em um duelo sentado de 10 horas é... uma espinha.

Nesse caso, vale a pena aumentar não o número de treinos, mas a atividade habitual - como caminhadas, caminhadas.

Às vezes também julgamos mal nossa atividade de uma maneira diferente - parece-nos que estamos fazendo um treinamento muito "calórico" e, de fato, não queimamos um grande número de calorias. Sabe-se: as calorias não são as mais importantes, mas desempenham um grande papel se assumirmos que, por exemplo, somos muito ativos e nos exercitamos muito, enquanto a realidade é um pouco diferente.falta de efeitos do exercício.

Erro 5: Você está se sabotando.

Você tropeça: por exemplo, depois do treino, colocando uma barra de chocolate toda vez (porque eu merecia), deixando ir todos os dias (porque eu não tomei um café da manhã saudável de manhã, então não importa) ou convencer-se de que, se não tiver tempo, é um quarto de hora de treino e nada vai mudar nada... a verdade é que muitas vezes são apenas essas pequenas e pequenas decisões que nos fazem trabalhar ou não.

Vale a pena prestar atenção a isso e se aproximar um pouco diferente.

Erro # 6: você espera o impossível. Por exemplo, um radiador no estômago em uma semana, figuras de estrelas de fitness de biquíni ou, por exemplo, "espaços entre as pernas" quando você tem quadris naturalmente estreitos. Algumas coisas realmente não podemos pular e a maioria delas não é uma tragédia - apenas nosso olhar torto para nós mesmos e nossa aparência.

Eu entendo que é difícil não se culpar por ver as figuras perfeitas na internet todos os dias, mas por outro lado - não podemos enlouquecer. Expectativas irreais significam que não há efeito, porque, por exemplo, temos um tipo diferente de figura, não conseguimos treinar competitivamente ou o que inventamos é apenas uma moda temporária na Internet.

Erro # 7: você tem problemas de saúde. falta de efeitos do exercício Se tivermos um plano de treinamento e dieta adequados, fazemos tudo corretamente e ainda não há efeitos - vale a pena considerar sua condição de saúde. Se tudo isso for combinado com mal-estar, podemos adivinhar que o motivo de nossa ineficácia pode ser simplesmente nossa saúde.

Vale a pena ir ao médico, fazer exames básicos e eliminar possíveis problemas de saúde.

Se temos problemas de saúde, às vezes temos que abordar o emagrecimento ou a modelagem do corpo de uma maneira um pouco diferente - neste caso, é bom encontrar o nutricionista ou treinador certo que orienta pessoas com doenças semelhantes e tem ampla experiência neste assunto.

O QUE MUDAR PARA OS EFEITOS?

Em primeiro lugar - não entre em pânico e comece com a observação. Monitore como treinamos e comemos por algum tempo, para que possamos analisá-lo mais tarde e considerar se estamos cometendo um erro.

- Acho que depois de 7-9 dias registrando nossa atividade e nutrição, somos capazes de deduzir alguma coisa.
- Além disso, como de costume - vale a pena fazer exames básicos de sangue e urina para verificar se nossa saúde também está bem.
- Exames obrigatórios em caso de ausência contínua de efeitos são certamente a glicemia de jejum, hemograma básico e a glândula tireoide.
- E - paciência! Às vezes, alguns organismos demoram mais do que outros para responder a estímulos de alimentação e treinamento.



Vale a pena levar isso em consideração e não desnecessariamente tenso! Paciência, bom senso, monitoramento - e acredite, seu sucesso é garantido. 😊 Espero que este post ajude alguns dos preocupados e esclareça um pouco as coisas. Se você tiver alguma dúvida - como sempre, estou esperando por elas nos comentários