

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE: ATIVIDADE FÍSICA

Quando uma pessoa não faz nenhum tipo de exercícios, seus músculos ficam inapetentes. Pior: inatividade gera desejo de mais inatividade. E o mais cruel: pessoas inativas aumentam o consumo de alimentos, porque não fazer nada dá muita fome.

Quando você resolve emagrecer, isso inclui exercitar o seu corpo, mas essa volta aos exercícios físicos provoca muita dor e indisposição. Por isso, planeje seu retorno aos exercícios com tranquilidade e procure torná-los mais agradáveis. E só aumente a carga de exercícios gradualmente, de acordo com a sua capacidade.

Tenho um amigo que é adepto do tudo-ou-nada: fica um tempão parado, e depois resolve andar 10km de uma só vez. Sabe o que acontece com ele? Volta a ficar mais um tempão parado...

Os exercícios devem ser encarados como um meio de tonificar os músculos, o corpo, e **não como método para emagrecer**. Para obter as mudanças que você quer, haverá muitos desafios pela frente, pois para permanecer vivo você deve ingerir alimentos de boa qualidade, e para se tornar magro você deverá mudar muitos hábitos e alterar seus programas mentais.

Muitas pessoas obesas ou com excesso de peso não gostam de fazer exercícios e nunca se preocuparam com **o que** comem e muito menos com o modo **como** comem. Além do mais, muitas dessas pessoas não se levam em conta e acham que nunca são atraentes.

Todas essas situações são verdadeiras se você considerar que são verdadeiras, mas se você quiser que sejam verdadeiras você já está muito bem instalado em sua zona de conforto: pode deixar sua vida do jeito que está e continuar carregando sua grande carga de gordura, essa sua companheira inseparável. Mande a sua saúde às favas! Mas se você aceitar o desafio, **faça-o para a pessoa mais importante de sua vida: você...**

EXERCÍCIOS

É muito importante mudar a cabeça para obter o que se quer, pois assim fica muito mais fácil emagrecer. Lembre-se do seu objetivo, dos resultados e das metas que quer para você. Programe o que fará em uma semana, em um mês e em prazos mais longos. Aprenda a fazer leitura do que acontece com você: se você estiver andando e torcer o pé, isso dói, mas lembre-se de que a dor faz parte do seu sistema de proteção. Se por acaso torceu pé, pode significar que machucou: verifique o que precisa ser feito. Leve em consideração o que acontece com você. Cuide de você!

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Quando estiver comendo, saboreie os alimentos e perceba o que está se passando com você! Dê tempo para o seu estômago avisar ao cérebro que está satisfeito com a refeição que acabou de comer. Tire um dia só para você e veja os resultados. Beba bastante água: 6 a 8 copos por dia (adulto). Crie o tempo necessário para se exercitar: se forem 15 minutos ande um pouco e depois use alguns pesos para tonificar seus músculos. Os resultados de tudo isso têm um objetivo que só vou contar para você: o objetivo é você mesmo, sua auto-estima. Qual a vantagem que você quer? Aonde quer chegar?

No caso dos exercícios, há pessoas que ficam paradas por longas semanas, depois resolvem correr 20km num dia. É claro que essa pessoa ficará toda dolorida e correrá até risco de morte. Elas odeiam quando fazem isso, de maneira que a dor antecipa uma autoprofecia: **essas pessoas vão desistir dos exercícios mais uma vez**. Por isso é melhor fazer um pouquinho por dia, várias vezes por semana, pois só assim você poderá começar a gostar, porque sempre estará pronto para o que desejar fazer. Ouça o seu corpo, respire profundamente...

E lembre-se: não tente queimar somente uma carga de calorias, pois você está treinando seu corpo para continuar queimando gordura e ele pode fazer isso em nível confortável. Deixe seu próprio corpo ajustar seu ritmo e aumente sua carga de esforço gradualmente, até que possa suportar carga maior.

Lembre-se: o nível do exercício deve ser sempre confortável, independentemente do nível em que você esteja.

Muitas pessoas querem fazer tudo num só dia: começam a fazer muitas coisas ao mesmo tempo, mas adivinha o que acontece?! **Desistem!** Deus levou 7 dias pra criar o mundo, e você, **simples mortal**, quer fazer tudo num dia? Se você faz o que sempre fez, vai continuar a obter o que sempre obteve. Você treinou a vida inteira para ser gordo, por isso agora precisa dar uma grande e definitiva chance a você mesmo.

Vá fazendo seus exercícios devagar, aumente a carga aos poucos, torne-os agradáveis, divirta-se com eles. Ande, visite os amigos a pé. Desça e suba mais escadas. Que tal deixar o carro na garagem? Estou lhe dando algumas sugestões, mas você é inteligente, não é? Crie seus exercícios e prolongue a sua vida ao máximo.

Você ganhou a sua vida de presente, mas prolongue sua existência o maior tempo possível em boas condições e torne isso uma **satisfação garantida**.

Que tal criar o hábito de agradecer a você, mesmo quando alcançar aqueles pequenos objetivos? **Seja uma criança: maravilhe-se com as pequenas coisas**. Muita gente brinca de médico, de engenheiro e de construtor, mas só vai prestar o vestibular quando é adolescente e então nem se lembra de que um dia brincou daquele jeito, por isso acha que a decisão foi tomada quando já estava no cursinho. Você já pensou que um dia, quando era

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

criança, pode ter decidido ser gordo, mas nem se lembra disso? É só uma questão de analogia...

O DESENHO DO CORPO HUMANO

O corpo humano foi desenhado para uma única e simples função: **movimentar-se** para que você possa ir e vir pela vida inteira. É por isso que, para mantê-lo em uso, temos que fazê-lo funcionar. Use-o sintá-se leve ou mantenha-o parado e carregue o peso da gordura. Qual sua escolha?

Você já ouviu falar em remédios queimadores de calorias? Há um monte deles aí na praça: cada pessoa que faz regime vem com uma conversa diferente: "*Use este!*", "*E aquele? Que maravilha!*". Tempos depois, você encontra a pessoa novamente gorda e desanimada, pois o remédio não funcionou. "*Simplesmente aumentei 10 quilos, que droga!*". **Quantas vezes você já ouviu alguém dizer isso?**

Há um princípio segundo o qual as crianças começam a aprender na escola. E lá elas aprendem que os seres vivos são constituídos de células. Também lhes ensinam que existem animais unicelulares e multicelulares. Mas a grande descoberta que as crianças fazem é que a única unidade queimadora de calorias chama-se **célula**. O corpo humano é constituído de bilhões delas. E quais são as células mais adequadas para queimar calorias? São seus músculos. Basta você apalpar-se para descobrir que possui muitos e variados músculos. Mas para que essas células sejam eficazes queimadoras de calorias, é preciso exercitá-las. O que você quer?

As crianças aprendem na escola que a unidade queimadora de calorias é a célula.

Os exercícios são importantes para nós porque eles modificam a química do corpo e assim consomem as energias dos alimentos que comemos. Com os músculos bem-tonificados e o sistema circulatório bem-dimensionado, todos os órgãos do corpo, inclusive seu cérebro, serão nutridos com a energia que circula em suas artérias e veias, alimentando o seu corpo adequadamente. Todas as energias são utilizadas para manter o seu corpo em movimento e bem-disposto para todas as ocasiões.

Se você se tornar **inativo**, sabe o que acontece: vira um **depósito de gordura**. Acontece que as pessoas inativas tendem a transformar os nutrientes em gordura muito rapidamente e com isso aumenta a fome, ou seja, as pessoas inativas, apesar de gordas, sentem muito mais fome.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

É por isso que seu organismo tem que estar bem-nutrido, com alimentação de boa qualidade. Comer menos, consumir menos calorias e fazer exercícios: é assim que se equilibra o organismo e se queimam muito mais calorias, deixando seus músculos bem-tonificados.

Para aumentar a química de seu organismo, ou seja, do seu metabolismo, procure regular sua atividade física de acordo com o consumo de alimentos, ou seja, comer apenas quando tiver fome. *Mas isso não é tão simples.*

Se estiver inativo totalmente, que tal iniciar com uma caminhada em lugar plano por 15 minutos, no seu ritmo, só para começar? Depois, gradualmente você vai aumentando sua atividade física, conforme você se sentir cada vez melhor. Com esse pequeno exercício, você vai aumentar as enzimas queimadoras de gordura e assim você pode queimar mais gordura. E as células musculares mais tonificadas significam mais enzimas queimadoras de gordura.

Você já tentou assobiar e chupar cana ao mesmo tempo? Se você ficar com uma raiva danada a cada passada que dá, ficará fora do seu ritmo respiratório porque você não estará oxigenando seus músculos adequadamente e isso não fará bem a você. E se você se sentir desconfortável quando está se exercitando, diminua seu esforço, ou seja, diminua o ritmo até ficar confortável. Se sente dores, como câimbras, por exemplo, é seu corpo que está reclamando. Não esqueça que a dor é um mecanismo de defesa do corpo. Se você se machucar por acidente, você recebe o sinal de parar, pois conforto é a chave da atividade física regular. Quando os exercícios se tornam regulares, a sua saúde vai melhorando progressivamente, assim como seu bem-estar geral. A **atividade física regular melhora sua saúde e seu bem-estar.**

Mais um benefício dos exercícios físicos: quando os músculos ficam tonificados, obrigam nossos ossos a se fortalecer e a manter a sua estrutura. O benefício é muito maior para as mulheres, mais propensas à osteoporose. Músculos tonificados significam ossos de boa qualidade, pele de boa qualidade, gente de boa qualidade: **beleza à flor da pele.**

Além do mais, os exercícios reduzem os riscos de doenças cardíacas, de derrames cerebrais, diabetes, artrites, pressão alta e estresses.

Outros benefícios dos exercícios são o aumento do controle do apetite, pois regulam o sistema digestivo. Com um coração mais forte, nosso sangue passa a distribuir melhor a energia e os nutrientes por todo o corpo. As nossas células musculares se tornaram **fornalha de queimar gordura** e não **depósito de gordura** na sua cintura, na sua barriga e em outras partes do seu corpo. Além disso, muitas gorduras são depositadas nas veias e artérias, e com o tempo isso pode acarretar muitas doenças (como mencionadas anteriormente). O corpo exercitado faz o cérebro aumentar a produção das **endorfinas**, que nos ajudam a suportar melhor a dor, relaxam nosso corpo e favorecem o sono.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Quando alguém é ativo, fica mais disposto, mais bonito(a) e mais atraente, com a **auto-estima** em alta. Por isso, seja uma pessoa ativa, seja atraente.

E se você vive reclamando de tudo e chorando porque não tem tempo, porque os exercícios são “um saco”, falando cobras e lagartos das dificuldades de se exercitar, se você quiser ficar **chorando** e **reclamando**, que fique, pois isso é escolha sua. Afinal, é você quem paga esse tipo de conta...

Quando você fica sentado o dia inteiro, você que foi projetado para o **movimento**, começa desequilibrar seu sistema e fica preguiçoso, **vira um depósito de estocar banha**. Para piorar, fica todo dolorido, enche-se de distensões, não consegue nem pegar pequenas coisas, pois o esforço fica muito grande. *Ai que dor!* Qualquer esforço se torna um problemão.

Mas você vai descobrir que alguns exercícios são divertidos. Junte seus amigos e vá andar um pouco para colocar as fofocas em dia, por exemplo. Quando o exercitar tornar-se um hábito, você não quererá viver sua vida de outra maneira. Eu quero que você experimente o prazer de **outro estilo de vida**.

INTERFERENTES NOS EXERCÍCIOS

Nenhuma dieta, nenhum remédio poderá substituir os **exercícios**. Só uma pessoa pode fazer isso: **você**. Os principais benefícios dos exercícios não são a perda de peso, mas a tonificação dos seus músculos e a queima de gordura mais eficazmente.

Os músculos têm enzimas especiais que lhes permitem queimar grande quantidade de calorias em pequenos períodos. Quanto mais tonificados, mais calorias precisam para manter suas funções. Você quer queimar mais gorduras? Deixe que suas fofalhas as queimem. Suas fofalhas chamam-se **músculos**. Se você comer uma refeição com 1.000 calorias, 90% dela são consumidas em seus músculos, ou seja, 900 calorias serão destruídas por suas fofalhas.

As enzimas especiais que existem nas células de seus músculos podem queimar cinco vezes mais de gordura durante os exercícios. E se você quer queimar calorias, então olhe para a qualidade e a quantidade de seus músculos. Não preciso lhe repetir que seus músculos são fundamentais, não é? Quanto mais músculos tonificados, mais eficazmente seu metabolismo funciona.

*Quando alguém faz apenas **dietas**, apesar de todas as privações, pode perder peso, só que seu metabolismo continuará sendo o de uma **pessoa gorda**.*

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

É por isso que, quando você faz uso de medicamentos para impedir que tenha fome, seu organismo, para continuar vivendo, procura energia no lugar mais disponível. E onde há mais energia disponível? **Nos músculos**. Aqui está algo que ninguém fala para você: as dietas literalmente comem seus músculos, pois você perde massa muscular. É por essa razão que você fica irritado, nervoso, agitado, não consegue dormir e finalmente **desiste** de tomar aqueles remédios milagrosos ou de fazer dietas.

E sabe o que acontece com os músculos que você perdeu? Em vez de voltarem a ser músculos, ficam preenchidos com gordura. E se você perde músculos, precisa diminuir as calorias, pois caso contrário as calorias viram gorduras.

Você ainda permite fazer experiência desse tipo com você?

VALORIZE SEU CORPO E, POR EXTENSÃO, SUA AUTO-ESTIMA.

Nós não construímos músculos enquanto dormimos. Por isso essa observação é muito interessante: 1 quilo de músculos pesa o mesmo que 1 quilo de gorduras... só que a gordura é muito mais volumosa, ou seja, 3 vezes mais do que músculos.

Quando seu organismo começa substituir gordura por músculos, suas roupas vão ficando largas e precisam ser ajustadas, mas o seu peso fica quase o mesmo.

Quando finalmente seu corpo se habitua a movimentar-se, os exercícios fazem o nível de endorfinas aumentar, e assim a dor fica controlada. Depois disso, fazer exercícios torna-se uma atividade prazerosa. Viva a vida! E "*Parabéns para você...*"

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303