**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO SE EXERCITAR SEM SE PREJUDICAR**

**Você pode até achar que vai chegar em casa, fazer um dia inteiro de exercício físico puxado e gastar toda gordura que está sobrando. Infelizmente a coisa não funciona assim. O exercício faz efeito lentamente, à medida que os músculos, o coração e os vasos sangüíneos vão se fortalecendo.**

**É por isso que tem de ser praticado por longos períodos, regularmente. É isso que se chama Exercido Aeróbico, pois vai fortalecendo o coração e os vasos, de tal forma que o organismo consegue aproveitar melhor o ar que respira. Aeróbico que dizer “que vive de ar” e isso é ótimo para quem quer emagrecer.**

1. **Não espere os resultados imediatos dos exercícios físicos. A diferença pode começar a aparecer só depois do primeiro mês.**
2. **Os exercícios aeróbicos mais comuns são a caminhada, correr ou trotar, nadar e andar de bicicleta.**
3. **Retire todas as comidas que você tem escondidas em casa e no trabalho.**
4. **Evite ficar perto de comida ou de quem está comendo fora de hora.**
5. **Elimine o chá e tome muita água entre as refeições.**
6. **Não desanime. Invista em você. Nada é mais importante que você mesmo.**

***Viva Mais leve, págs. 48, 51 e 52***