**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**O exercício que produz efeitos benéficos tem algumas características:**

* **Moderado, prolongado, feito regularmente.**

**Exercício físico moderado é aquele que deixa você respirando bem mais rápido, mas você não chega a ficar com falta de ar. No final você está agradavelmente cansado e não morto de cansado.**

**O objetivo é chegar a uma hora do exercício por dia, cinco vezes por semana. No começo isso pode ser difícil. Comece então com quinze minutos. O tempo de exercício é mais importante do que a intensidade, por isso, vá devagar. Não comece forçando logo de cara.**

**Você pode andar, correr, nadar, ou andar de bicicleta. Para a maioria das pessoas a melhor opção é a caminhada. Comece devagar e vá acelerando aos poucos, à medida que for suportando esforços maiores.**

**Fazer exercício tem que se tornar um novo hábito na sua vida. Depois de algumas semanas você não se sente bem quando deixa de fazer o exercício do dia, mas sente um tipo de euforia sempre que faz seu programa de exercícios. Além do exercício em si, você está recebendo uma dose maior de ar e de sol, e essas três coisas são remédios naturais que aumentam a produção cerebral de endorfina. E endorfinas são os hormônios da felicidade.**

**Resumo e Macetes:**

1. **Quanto melhor a forma física, maior a resistência ao acúmulo de gorduras.**
2. **Identifique quais os hábitos que o fazem engordar ou impedem que você emagreça. Anote tudo sobre os seus hábitos de comer: todos os lugares onde você encontra comida, todos os lugares onde você come, todas as vezes que você come, mesmo que seja só uma beliscadinha; a influência de seu humor sobre o quanto você come, o que acontece com o seu humor depois que você come.**
3. **Aprenda a diferenciar fome de vontade de comer. Só coma quando estiver realmente com fome e nos horários corretos.**
4. **Cinco a seis horas de intervalo entre as refeições.**
5. **Comece a gostar mais de você mesmo.**
6. **O exercício físico deve ir aumentando em tempo e intensidade, aos poucos. Para emagrecer são necessários trinta minutos por dia, cinco vezes por semana, no mínimo.**
7. **Alguns remédios naturais são eficientes: ar puro, luz solar, exercícios físicos e confiança em Deus.**

***Viva Mais Leve, pp. 33-34.***