

FÓRMULA CORRETA

Curiosidade: Quanto tempo demora para os exercícios fazerem efeito?

>> Assessoria

Você não vai queimar toda a gordura em um período de alguns dias ou mesmo de algumas semanas. Cada quilo que você quer perder representa cerca de 3.500 calorias que você deve queimar. O exercício é uma parte importante de qualquer plano de perda de peso, mas é preciso tempo para ver as mudanças visíveis em seu corpo.

Fórmula para emagrecer: Sua taxa metabólica de repouso e nível de atividade física são os dois maiores contribuintes para quantas calorias você precisa por dia. Quando você está tentando perder peso, você pode queimar os quilos extras através de redução de calorias ou aumento da atividade física.

Acrescentamos também um terceiro componente: a perseverança. Para ver a mudança de seu plano de exercícios, você tem que estar disposto a ficar com a rotina firme e forte, mesmo quando você não obtém resultados imediatos. A perda de peso é um processo lento e constante que envolve fazer mudanças permanentes no estilo de vida com o qual você pode viver.

Queima de calorias: Os três fatores que determinam quantas calorias você gasta durante o exercício são a frequência em que você faz os exercícios, por quanto tempo você se exercita e a intensidade da atividade física. Alguém que pesa 66 kg queima cerca de 350 calorias durante 50 minutos, em intensidade moderada de uma aula de dança aeróbica. A pessoa de 82 kg,



A perda de peso é um processo lento e constante que envolve fazer mudanças permanentes no estilo de vida

por outro lado, queima em torno de 440 calorias. Se ambos fossem para assistir às aulas cinco dias por semana, eles iriam queimar 1.750 e 2.200 calorias,

respectivamente. Após duas semanas, o indivíduo de 66 kg perderia em torno de 500 g, enquanto que a pessoa de 82 kg poderia viabilizar perder 600 g pelo

exercício. Exercício de alta intensidade queima mais calorias por minuto. Por exemplo, uma pessoa de 66 kg queima aproximadamente 350 calorias du-

rante 40 minutos a um ritmo de 5 quilômetros por hora correndo, mas usa apenas 88 calorias se andando em seu passo normal pela mesma quantidade de tempo.

CURIOSIDADES

Artes Marciais: Diferentes tipos de esportes de autodefesa

>> Assessoria

Como definimos o que as artes marciais são exatamente? Em poucas palavras, artes marciais são sistemas de diferentes práticas e tradições de treinamento para o combate. Embora quando eles foram originalmente concebidos propósito era provavelmente para ser usado em combate real, hoje eles podem ser estudados por diferentes razões, incluindo a,

aptidão, legítima defesa, Desporto, meditação, disciplina mental, o desenvolvimento do personagem, e a construção de auto-confiança. Isso não é nada mais do que um objetivo universal de qualquer arte marcial, e isso é derrotar uma pessoa física, ou para se defender da ameaça física. Existem muitas formas e estilos diferentes de artes mar-



As artes marciais se constituem em diferentes razões

ciais e quase cada estilo tem características únicas que o tornam diferente dos outros.

Além de todos os benefícios físicos que é obtido com a prática da arte marcial, Isso também deve torná-lo mais seguro. Você só tem que escolher a melhor forma de artes marciais para você. A história das artes marciais de todo o mundo é muito complexa. Como mencionado

acima, no início, todas as artes marciais foram criadas com um propósito – a luta e a defesa física. O desenvolvimento da maioria deles relacionava-se com o desenvolvimento militar. A preservação de algumas artes marciais exige muitos anos de ensino, porque a única forma de transmissão é através de um bom instrutor em uma única geração de estudantes.

ATLETISMO

2,5 mil atletas estão sendo aguardados para Corrida do Bope

>> Olhar Esportivo

As inscrições para a 2ª Corrida do Bope encontram-se abertas a desde a última segunda-feira, 9. Os interessados em participar poderão acessar os sites da Polícia Militar (www.pm.mt.gov.br) e da MT Fit Run (www.mtfitrun.com.br) para se inscrever. A corrida será no dia 19 de fevereiro. Este ano serão 2,5 mil vagas, sendo 2 mil para o percurso de 10km – lembrando que a idade mínima é de 16 anos – e de 500 para o trajeto de 5km – com idade mínima de 14 anos. A largada das duas categorias será no Bope, às 07h. O percurso de 10 km seguirá pela entrada do bairro CPA (próximo ao Ginásio Verdinho), retornando pela Avenida do CPA, passando pelo Fórum, Detran, Parque das



O evento acontecerá no dia 19 de fevereiro e terá um percurso de 10km

Águas, Assembleia Legislativa, voltando pelo Fórum até o Bope. Já o de 5km seguirá pela entrada do bairro CPA, retornando pela Avenida do CPA, passando pelo Fórum retornando até o Bope. A inscrição será de dois tipos. A tradicional, no valor de R\$ 70, com direito a camiseta personalizada e a vip, de R\$ 120, contendo além da camiseta, uma squeeze (garrafinha portátil), meia invisível, viseira e sacolinha, também todos personalizados com o símbolo marcante do Bope – caveira.

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro
3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869