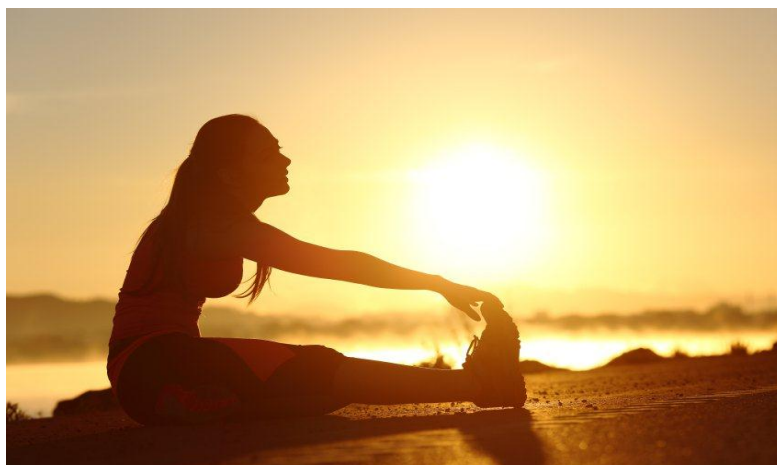


Dicas para praticar exercícios físicos no verão



Com a chegada do verão, cresce a procura por academias, seja para manter a forma ou por questões relacionadas à saúde, todos querem se exercitar! E claro, é importante que a prática de exercícios seja mantida. Devemos lembrar que se exercitar no verão exige mais cuidados. Sabendo desta dificuldade em manter o ritmo, justamente pelo aumento de temperatura, confira algumas dicas para facilitar o dia a dia.

- Hidrate-se mais

Com o calor, a prática de esportes faz com que você perca mais líquidos pela transpiração. Leve sempre uma garrafa de água para todos os lugares que for se exercitar.

- Cuidados com a pele/proteção

Com a exposição ao sol é importantíssimo manter a pele hidratada e protegida com o uso de protetores, bonés, hidratantes, entre outros itens...

- Use roupas mais leves

Verão não combina com roupa pesada! Use tecidos mais leves ou procure por opções que absorvam o suor, aliviando a sensação de calor excessivo.

- Horários

Escolha fazer exercícios em horários em que o sol não está ao extremo, evite os horários entre 10h e 16h. Se for possível fazer exercícios à noite, faça!

- Observe os sinais do seu corpo

Fique de olho ao cansaço excessivo, câimbra e qualquer outra sensação que não seja habitual e dê um tempo de descanso ao corpo, com o calor excessivo nosso corpo desidrata com mais facilidade! Atenção aos sinais.

Bom treino!

<https://boaforma.abril.com.br/fitness/6-dicas-para-se-exercitar-durante-o-verao-de-forma-saudavel/>