

Por que começar a correr?

MANTER O PESO

É importante salientar que o emagrecimento é um processo natural que somente ocorre se houver persistência e continuidade dos treinos. De nada adianta ser corredor de final de semana. Já está provado que os benefícios da corrida são potencializados após 30 minutos. Para emagrecer com saúde, é necessário seguir uma dieta equilibrada, que fará o seu corpo reagir, queimando os indesejáveis pneuzinhos.

ESPANTAR A PREGUIÇA

Para quem quer abandonar o sedentarismo, a corrida é uma parceira perfeita. Ela colocará o seu corpo em movimento, levando à reações químicas, deixando-o mais disposto e mais bem humorado. Sem contar a diferença no seu fôlego.

FAZER AMIGOS

É inevitável não ampliar o círculo de amizades com a corrida. Seja angariando parcerias para treinos, compondo grupos de corrida ou dividindo experiências nos parques e ruas, sempre há oportunidade de fazer novos amigos. E o melhor é que, frequentemente, quem pratica esportes adota um estilo de vida mais saudável, ampliando as chances de você também adotar estes hábitos para sempre. Correr contagia.

ENVELHECER COM SAÚDE

Ganhar disposição também é um bônus dos corredores regulares. Mexer o corpo após os 50 anos é bom porque esse exercício reforça o sistema cardiovascular, ajudando também a controlar os níveis de colesterol e de pressão arterial. Para as mulheres, a prevenção da osteoporose é significativa, pois o impacto do exercício estimula a renovação do tecido ósseo.