

Equilíbrio: o maior dos segredos



**Prof. Christian
Antoniazzi**
Metas Sport &
Entretenimento

Muito se houve falar de dietas milagrosas e a cada momento surgem nas academias atividades novas que são tratadas como se fossem a magia que faltava. Na verdade, a única coisa que se tem certeza é que o homem moderno precisa exercitar-se regularmente se quiser ter longevidade e ponto final!

O grande problema é que o ser humano adora uma competição, e os mais obsessivos transformam a prática da atividade física num verdadeiro campo de batalhas, onde muitos saem feridos. Não entendeu? Estou falando do exagero... tudo o que nos cerca se for feito em excesso, uma hora pagamos e pode custar caro, muito caro!

Sábio é aquele que consegue se alimentar e treinar de forma moderada, este com certeza terá longevidade porque conseguiu atingir o EQUILÍBRIO. Em relação à alimentação, já é comprovado cientificamente que as pessoas que comem menos e com qualidade, envelhecem mais devagar e usufruem de uma saúde melhor. E a atividade física? O esporte competição não é sinal de saúde! Levar o corpo humano ao extremo é simplesmente diminuir sua vida útil e, certamente, mais cedo ou mais tarde, sequelas aparecerão. Exercite-se com orientação e moderação!

Por tudo isso, o equilíbrio entre atividade física, mente e alimentação devem estar alinhados, sem abuso, sem extremo. Imponha limites, viva a vida com tudo de bom que ela tem a oferecer, com bom-senso e moderação.

A vida sem metas não tem graça! Pratique.