

E-book
ATIVE
SUA VIDA

**RECEITAS SAUDÁVEIS
E TREINOS PARA
CUIDAR DO CORPO
E DA MENTE**

Apresentação

O Sesc-SC possui uma rede com 34 Academias no estado, com ótimos equipamentos e profissionais especializados para acompanhamento e prescrição de treinos. Vale destacar que a prática regular proporciona diversos benefícios para o corpo, para a mente e para o estado de espírito. Ter uma rotina de exercícios e boa alimentação faz a diferença na qualidade de vida das pessoas.

Neste e-book, apresentamos algumas dicas para você cuidar do corpo e da mente com sugestões de treinos e receitas.

Esperamos que você goste e que tenha uma vida plena e ativa.



Dicas Atividade Física

Procure um local arejado e com espaço

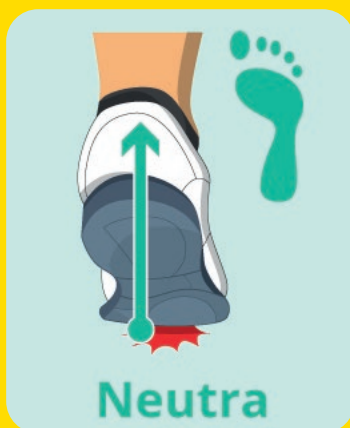
Todo treino vai elevar sua frequência cardíaca. Por isso, estar em um local arejado é essencial para manter uma boa respiração. Ter espaço também é fundamental, afinal alguns exercícios exigem deslocamentos e saltos. Para manter a sua segurança, afaste todos objetos e móveis do local.

Respeite seus limites

Respeitar seus limites pode evitar futuros problemas articulares e musculares. Quando houver dúvidas em relação a qual treino é mais adequado para o seu perfil, procure a ajuda de um profissional. Em caso de longos períodos sem atividades físicas, faça, inicialmente, exercícios mais leves por uma ou duas semanas, assim você prepara suas articulações e a parte muscular.

Calçado adequado

Opte por calçados adequados e em bom estado. O tênis tem “prazo de validade” e seu uso constante acaba desgastando tanto o tecido que pode causar bolhas e calosidades nos pés, como o amortecimento do mesmo o qual pode acarretar problemas de joelho, quadril, coluna e também provocar um estresse muscular. Mesmo em casa não realize exercícios descalço ou com tênis velho, evitando impactos nas articulações e coluna vertebral. Por fim, outro detalhe importante é saber observar o tipo de pisada que você tem, existem 3 tipos de pisada e descobrindo qual a sua, você poderá buscar por um modelo de tênis que se adapte à sua necessidade. Os tipos de pisada são:





Dicas Psicologia

Manejo do estresse e da ansiedade

1. Sente-se numa posição confortável.
Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca.
2. Conte até três, devagarinho, na inspiração e até seis, na expiração.
3. Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher ao expirar.
4. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopre: apenas deixe o ar sair lentamente pela sua boca.
5. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, nesse estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.
6. Repita o exercício várias vezes, até perceber seu estado de relaxamento.

SUGESTÃO: NA INSPIRAÇÃO, TRAGA PARA DENTRO DE SI PENSAMENTOS POSITIVOS, FORÇA, CONFIANÇA, PAZ, TRANQUILIDADE ETC. NA EXPIRAÇÃO, JOGUE PRA FORA TODOS OS ASPECTOS NEGATIVOS, PESSIMISMO, ANSIEDADE, ESTRESSE, MEDO, RAIVA ETC.

Mantenha um sono de qualidade

- Mantenha horários regulares de sono.
Procure dormir sempre o mesmo horário.
- Não utilize aparelhos eletrônicos (celulares, TV, etc.) no seu quarto.
- Evite luminosidade intensa a noite, mantenha o quarto mais escuro possível.
- Faça leituras prazerosas antes de dormir, isso ajudará você a relaxar.
- Evite alimentos estimulantes, tais como cafeínas.
Escolha alimentos mais leves e saudáveis.
- Alguns chás como, camomila, erva cidreira e valeriana, ajudam a relaxar.

Automotivação. Mantenha-se motivado

- Com metas e objetivos claros, sabemos onde queremos chegar.
- Planeje suas metas e mantenha seus objetivos em dia.
- Monte um roteiro com seus objetivos e vibre na conquista de cada um deles.
- Pare por um momento de seu dia e reconheça seu esforço, suas conquistas.
- Mentalize diariamente reforços positivos, tais como: Eu consigo realizar todas as tarefas diárias.
Eu acredito no meu potencial. Eu confio em meu talento, eu consigo, eu sou capaz.



Dicas Nutrição

Uma alimentação saudável pode ser simples e fazer parte do nosso dia a dia! Adquira alguns hábitos com a alimentação e renove sua saúde:

- **Priorize comprar em feiras:** nas feiras você encontra produtos mais frescos e nutritivos. Além da variedade de produtos orgânicos você valoriza a agricultura local.
- **Planeje suas refeições:** sabemos que a nossa rotina nem sempre é tranquila e sobra tempo para preparar as refeições, por isso planejar as comprar, ter opções saudáveis em casa e montar marmitas ajuda a manter a alimentação saudável!
- **Cozinhe:** colocar a “mão na massa” é importante para uma alimentação saudável! Cozinhas nos faz perceber o quanto estamos adicionando de temperos, gorduras, sal e gradualmente ir adaptando para temperos mais naturais.
- **Preste atenção ao comer:** comer com calma, saboreando cada garfada, faz com que tenhamos mais consciência do que estamos ingerindo. Uma alimentação rápida e automática nos induz a comer mais e pode prejudicar a saúde do sistema digestivo.
- **Coloque cores no seu prato:** a sugestão é sempre colocar pelo menos 5 cores diferentes no prato! Assim, conseguimos variar as vitaminas e minerais para que não falte nenhum micronutriente no dia.
- **Consuma frutas:** consumir pelo menos 2 frutas por dia nos ajuda a manter a quantidade de fibras que precisamos. Além disso, o seu consumo diário também aumenta o valor nutricional da dieta com vitaminas e minerais.
- **Beba água:** além da hidratação corporal ser essencial para a digestão e para uma alimentação saudável, não podemos esquecer que o nosso cérebro muitas vezes confunde sede com fome, sabia?! Às vezes sentimos sede, mas confundimos com fome! O resultado é que acabamos comendo mais do que o necessário para o nosso gasto calórico do dia. Portanto, carregar sua garrafinha de água junto todos os dias é uma boa ideia!
- **Não proíba nenhum alimento:** esse termo pode gerar mais ansiedade, culpa e sensação de não conseguir. Avalie dentro das opções menos saudáveis o que é importante eventualmente estar presente na sua alimentação e inclua com moderação.
- **Procure um nutricionista:** ter um profissional ao seu lado, incentivando, estabelecendo metas e auxiliando nas escolhas torna o processo mais fácil, assim procure ajuda de um profissional nutricionista para ter uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Sugestão de treinos:

Treino Iniciante

Mobilidade:

3 séries de 10x ou 30 segundos

1. Na parede de joelhos flexionados e o joelho ao lado da parede no chão, o joelho contrário com o pé no chão. Braços estendidos e encostados na parede com as mãos alinhadas uma sobre a outra, vai abrir um braço, rodando o tronco, buscando tocar a mão na parede.



2. Mãos apoiadas no chão, pernas estendidas e tronco alinhado, fique na posição de prancha, traga o joelho flexionado ao lado da mão, aproximando joelho de cotovelo, volte a posição inicial da perna estendida, alterne as pernas.



3. Sentados sobre os calcanhares, um dos braços totalmente estendidos à frente e o outro braço para a lateral, passando por baixo do braço estendido à frente, lembrando que a cabeça acompanha essa posição, girando junto. Faça 3 séries de 30 segundos.



Treino Iniciante

30" fazendo o exercício
20" a 30" descanso / 2 a 3 Rounds (Séries)

MEIO SUGADO

Posição inicial em pé, jogue as pernas para trás, coloque as duas mãos no chão, fique na posição de prancha e puxe as pernas novamente em direção ao peito, voltando a posição em pé, faça o movimento o mais rápido que puder.



POLICHINELO

Posição Inicial em pé, mantenha-se ereto, com as pernas juntas e as mãos estendidas ao longo do corpo. Depois, salte do mesmo lugar onde você está, de modo que os braços acompanhem o movimento, elevando-os acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra. Logo após, quando as pernas voltam a se encontrar depois de um pequeno salto, os braços também devem voltar à posição inicial.



AGACHAMENTO

Posição inicial em pé com as pernas afastadas na largura do quadril, pés neutros, braços ao lado do tronco, ao realizar o agachamento faça uma flexão de quadril, como se fosse sentar, elevando quadril para trás e braços para frente.



APOIO OU FLEXÃO DE COTOVELOS

Posição inicial de joelho no solo, braços mais afastados que o ombro e mãos no solo, flexionar os cotovelos até encostar o tronco no chão e estender novamente os cotovelos.



Treino Iniciante

30" fazendo o exercício
20" a 30" descanso / 2 a 3 Rounds (Séries)

AFUNDO

Posição inicial em pé e pernas afastadas, um pé na frente e o outro atrás, pé de trás na ponta do pé, sem encostar o calcanhar no chão, braços ao longo do corpo, flexione os dois joelhos na mesma proporção, quando o joelho de trás aproximar-se do chão volte a posição inicial.



ESCALADOR COM APOIO NO BANCO

Posição inicial com mão apoiadas em um banco, pernas estendidas para trás, tronco em forma de uma prancha e pernas afastadas na largura do quadril, vai puxar um joelho em direção do peito e troca a perna o mais rápido possível, simulando uma corrida.



SUMÔ TOCANDO O CHÃO

Posição inicial em pé pernas afastadas na largura do quadril, vai saltar e afastar as pernas em um movimento maior que o quadril, agachando e ficando na posição de sumô, com a ponta dos pés apontando para fora do corpo e as palmas da mão tocando ao solo.



PRANCHA FRONTAL COM O JOELHO

Posição inicial com joelho no solo, cotovelos apoiados e quadril encaixado, ou seja, alinhado com tronco, mantenha-se nessa posição, contraia o abdômen, mantendo pescoço e coluna vertebral formando uma única linha.



Sugestão de treinos:

Treino Intermediário a Avançado

Mobilidade:

3 séries de 10x ou 30 segundos

1. Na parede de joelhos flexionados e o joelho ao lado da parede no chão, o joelho contrário com o pé no chão. Braços estendidos e encostados na parede com as mãos alinhadas uma sobre a outra, vai abrir um braço, rodando o tronco, buscando tocar a mão na parede.



2. Avançar uma das pernas para a frente, sem apoiar o joelho de trás no chão. Em seguida coloque a mão contrária imediatamente ao lado do pé, rodando o tronco/peito para a perna e olhar dirigido para a mão para o teto.



3. Sentados sobre os calcanhares, um dos braços totalmente estendidos à frente e o outro braço para a lateral, passando por baixo do braço estendido à frente, lembrando que a cabeça acompanha essa posição, girando junto.



4. Escorpião: Deitado em decúbito ventral (barriga para baixo) e com os braços abertos e estendidos, mover a perna para o lado contrário, sem deixar que o braço do mesmo lado perca o contato com o chão.



Treino Intermediário a Avançado

Realize o mais rápido que puder e apenas 1 Round (série)

100 AGACHAMENTOS

Posição inicial em pé com as pernas levemente afastadas maior que a largura do quadril, pés neutros, braços ao lado do tronco, ao realizar o agachamento faça uma flexão de quadril, como se fosse sentar, elevando quadril para trás e braços para frente.



90 ABDOMINAIS REMADOR

Posição inicial, deitado decúbito dorsal (de costas para o solo), braços estendidos acima da cabeça, e pernas estendidas, flexione o tronco e quadril “abraçando os joelhos”.



80 POLICHINELOS

Posição Inicial em pé mantenha-se ereto, com as pernas juntas e as mãos estendidas ao longo do corpo. Depois, salte do mesmo lugar onde você está, de modo que os braços acompanhem o movimento, elevando-os acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra. Logo após, quando as pernas voltam a se encontrar depois de um pequeno salto, os braços também devem voltar à posição inicial.



70 APOIOS OU FLEXÕES DE COTOVELOS

Posição inicial de joelho no solo, braços mais afastados que o ombro e mãos no solo, flexionar os cotovelos até o tronco se aproximar do chão.



60 PASSADAS

Posição inicial em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros, braços ao longo do corpo, dê um passo para frente flexionando o joelho, trás esse próximo ao chão, volte a perna a sua posição inicial.



Treino Intermediário a Avançado

Realize o mais rápido que puder e apenas 1 Round (série)

50 PULOS DE CORDA

Se não tiver uma corda ela pode ser invisível. Posição inicial, tronco ereto, pés próximos um do outro, olhar para frente, pule, rodando os braços para que a corda dê voltas. Dê saltos baixos de no máximo 5 cm.



10 BURPEES

Posição inicial em pé com braços estendidos ao longo do corpo, flexione o quadril e os joelhos e agache. Aproxime bem o corpo do chão, coloque a palma das mãos no solo e jogue as pernas para trás ficando na posição de prancha, em seguida solte todo o corpo no chão, faça força com os braços e dê um pulo só com os pés para frente, fique em pé e para finalizar o movimento salte.



40 ESCALADOR

Posição inicial com mão no solo, pernas estendidas para trás, tronco em forma de uma prancha e pernas afastadas na largura do quadril, vai puxar um joelho em direção do peito e troca a perna o mais rápido possível, simulando uma corrida.



Treino Intermediário a Avançado

Realize o mais rápido que puder e apenas 1 Round (série)

10 BURPEES

Posição inicial em pé com braços estendidos ao longo do corpo, flexione o quadril e os joelhos e agache. Aproxime bem o corpo do chão, coloque a palma das mãos no solo e jogue as pernas para trás ficando na posição de prancha, em seguida solte todo o corpo no chão, faça força com os braços e dê um pulo só com os pés para frente, fique em pé e para finalizar o movimento salte.



SUMÔ TOCANDO O CHÃO

Posição inicial em pé pernas afastadas na largura do quadril, vai saltar e afastar as pernas em um movimento maior que o quadril, agachando e ficando na posição de sumô, com a ponta dos pés apontando para fora do corpo.



20 SALTOS FRONTAIS DESLOCANDO PARA TRÁS

Posição inicial em pé, com pernas afastadas na largura do quadril, braços ao lado do tronco, salte com os dois pés horizontalmente, ao cair no solo eleve o quadril para trás e os braços para frente, flexione os joelhos e agache.



Treino Intermediário a Avançado

Realize o mais rápido que puder e apenas 1 Round (série)

10 BURPEES

Posição inicial em pé com braços estendidos ao longo do corpo, flexione o quadril e os joelhos e agache. Aproxime bem o corpo do chão, coloque a palma das mãos no solo e jogue as pernas para trás ficando na posição de prancha, em seguida solte todo o corpo no chão, faça força com os braços e dê um pulo só com os pés para frente, fique em pé e para finalizar o movimento salte.



10 AFUNDOS PLIOMÉTRICOS

Posição Inicial em pé, pernas afastadas uma na frente da outra, posição do afundo, com o pé de trás na ponta do pé, salte verticalmente trocando as pernas ao cair no solo, flexione os dois joelhos na mesma proporção, que venha próximo ao solo, porém, não deixe encostar o joelho no chão.



10 BURPEES

Posição inicial em pé com braços estendidos ao longo do corpo, flexione o quadril e os joelhos e agache. Aproxime bem o corpo do chão, coloque a palma das mãos no solo e jogue as pernas para trás ficando na posição de prancha, em seguida solte todo o corpo no chão, faça força com os braços e dê um pulo só com os pés para frente, fique em pé e para finalizar o movimento salte.



Sugestões de receitas:



CENOURINHAS NO FORNO

- 4 A 6 CENOURAS GRANDES
- ERVAS A GOSTO (SUGESTÃO: ALECRIM, MANJERICÃO E ORÉGANO)
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- SAL A GOSTO

Preparo: corte as cenouras na forma de palitos finos e disponha sobre uma forma. Regar com azeite de oliva, sal e as ervas a gosto. Asse em forno pré-aquecido, mexendo a cada 30 minutos até as cenouras ficarem bem sequinhas (tempo varia conforme quantidade e gosto).

Dica: essa receita é uma excelente opção para o jantar ou para quem gosta de lanches salgados. No lanche, pode ser consumida com guacamole ou molho de iogurte natural



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE

PURÊ

- 1 UNIDADE PEQUENA DE ABÓBORA
- 150ML DE LEITE
- 50 GRAMAS DE QUEIJO RALADO
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA
- 1 PITADA DE PÁPRICA DOCE
- SAL A GOSTO

RECHEIO:

- 500G DE PATINHO BOVINO MOÍDO
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 TOMATES MÉDIOS PICADOS
- TEMPERO VERDE A GOSTO
- SAL A GOSTO

Preparo: Purê – cozinhe a abóbora e após retire a casca. Com ajuda de um mixer ou garfo, amasse até ficar na consistência de purê. Em uma panela derreta a manteiga. Em seguida junte o purê, o leite, os temperos e vá misturando até ficar cremoso. Adicione o queijo, misture bem e reserve.

Recheio – refogue a carne com a cebola, alho, tomate e temperos de sua preferência. Ajuste o sal e reserve. **Montagem** – em uma assadeira untada coloque o recheio e cubra com o purê, espalhando bem. Finalize com o queijo ralado e leve para assar a 200°C por 10-15 minutos.

Sugestões de receitas:



BOLINHO PROTEICO DE AIPIM

- 500G DE AIPIM COZIDO
- 1 LATA DE ATUM RALADO AO NATURAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE TEMPERO VERDE PICADO
- 1 PITADA DE SAL

Preparo: cozinhe o aipim como de costume e amasse bem. Em uma refratária misture o aipim amassado e os demais ingredientes e misture bem. Após molde bolinhas e leve para assar em fogo médio por 20 a 30 minutos até gratinar.

Dica: o atum pode ser substituído por 200g de frango desfiado.



BOLO DE BERGAMOTA COM CASCA

- 3 OVOS
- SUCO DE 5 BERGAMOTAS MÉDIAS
- CASCA DE 2 BERGAMOTAS
- ½ XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA
- 1 XÍCARA DE CHÁ AÇÚCAR MASCAVO
- 3 XÍCARAS DE FARINHA INTEGRAL OU AVEIA EM FLOCOS
- 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE FERMENTO

Preparo: liquidifique bem os ovos, o açúcar e as cascas de bergamota. Após acrescentar os demais ingredientes e continuar a bater. Assar em fogo médio por 40 a 50 minutos. Intolerantes ao glúten, podem substituir a farinha integral pela farinha de arroz.



Sugestões de receitas:



PUDIM DE CHIA COM FRUTAS

- 150ML DE LEITE DE COCO
- 2 COLHERES DE SOPA DE SEMENTE DE CHIA
- 1 XÍCARA DE FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA PICADAS (MANGA, MORANGO, BANANA)

Preparo: Misture a semente de chia ao leite de coco e misture bem. Deixe descansar na geladeira por 8 horas. Para o seu lanche, pique frutas de sua preferência e adicione 3 a 4 colheres de sopa do creme de chia.

Dica de substituição: o leite de coco pode ser substituído por iogurte natural. Se preferir variar o sabor pode incluir também gotas de baunilha, canela ou cacau em pó.



SUCO ENERGÉTICO DE BETERRABA

- ½ BETERRABA MÉDIA CRUA E SEM CASCA
- 6 MORANGOS MÉDIOS OU 1 FATIA DE ABACAXI
- LASCAS DE GENGIBRE
- 300ML DE ÁGUA E GELO A GOSTO

Preparo: Liquidificar todos os ingredientes e consumir logo após o preparo.

Dica pré-treino: o a beterraba é rica em nitrato, que tem ação vasodilatadora, assim melhora a oxigenação durante o treino e auxilia no transporte de nutrientes. Uma ótima opção para praticantes de atividade física. Indicado consumir 40 minutos antes da atividade. incluir também gotas de baunilha, canela ou cacau em pó.



Sugestões de receitas:



TORTINHA DE CHOCOLATE E PASTA DE AMENDOIM

- PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL
- 1 BARRA DE CHOCOLATE 70% CACAU

Preparo: em forminhas de silicone adicione 2 tabletes de o chocolate picado em cada e leve ao micro-ondas para derreter. Após adicione uma colher de sopa de pasta de amendoim em cada forminha e leve ao freezer por três horas.

sesc-sc.com.br
0800 645 5454



COLABORAÇÃO:
PROGRAMA LAZER E PROGRAMA SAÚDE
EQUIPE SESC CHAPECÓ