

L&PM POCKET

S A Ú D E

Dr. Fernando Lucchese

— com a colaboração de —

Cláudio Nogueira de Castro

DESEMBARCANDO O SEDENTARISMO



Resumo de Desembarcando O Sedentarismo - Coleção L&PM Pocket

Este livro tem objetivo de combater um dos males que mais afligem homens e mulheres modernos: a vida sedentária. Facilidades tecnológicas, falta de tempo livre, violência na rua, aumento das grandes cidades e tendência para consumir mais calorias do que se gasta, isto e muito mais contribui para que tenhamos uma vida parada, sem exercícios físicos, com propensão a diversas doenças, da obesidade aos problemas ortopédicos.

Com Desembarcando o sedentarismo, você vai saber como teve início esta existência sedentária que a maior parte das pessoas leva hoje, as conseqüências de não se fazer exercícios, os tipos de benefícios de se exercitar com regularidade, vai entender como a atividade física age sobre o nosso corpo e seus diversos órgãos, critérios para saber se você está ou não no seu peso ideal, para medir o seu condicionamento físico, sua massa corpórea e para acompanhar os seus batimentos cardíacos.

O livro prescreve também alguns tipos de alongamento, exercícios apropriados para as mais diversas situações e ambientes, desvenda mitos sobre abdominais, caminhadas, musculação, hipertrofia, indica que tipo de alimentação deve seguir cada pessoa de acordo com os exercícios físicos que pratica e ajuda você a escolher o melhor tipo de atividade física para o seu temperamento e idade.

Mas atenção, Desembarcando o sedentarismo tem um problema: ele não faz os exercícios por você.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)