

LES MILLS



ESTE É O TEU SMART START

Guia de Fitness

"O teu caminho para uma boa forma física
a longo prazo depende de começar devagar,
construir com firmeza e desfrutá-lo".

- Dr. Jackie Mills MD

BEM-VINDO

Pronto para começar a tua viagem de fitness?
Este guia ajudará a tornar o teu caminho mais suave e bem-sucedido.

Com demasiada frequência, as pessoas começam a fazer exercício com grandes intenções, apenas para desistir alguns meses mais tarde. As razões resumem-se frequentemente a três fatores:

- Sem diversão
- Não há tempo
- Sem ligação

A LES MILLS está aqui para te ajudar a compreender a ciência por detrás da motivação para que possas ultrapassar estes obstáculos e encontrares sucesso na prática de exercício físico a longo prazo.

Podes esperar...

- Um guia para a definição e seguimento de objetivos
- Sugestões de treino
- Um modelo para o teu plano de treino
- Nutrição e apoio ao descanso

Esta é a melhor forma de entrar numa grande rotina sem um enorme compromisso de tempo.

Vamos a isso!



TRÊS SEGREDOS PARA UM SMART START

Diversão

Quando começares, é mais importante concentrares-te em desfrutar dos teus treinos do que preocupares-te com o quanto estás a trabalhar arduamente. Procura opções de exercício que sejam divertidas e que te façam sentir bem. Lembra-te de te concentrares no que podes fazer - e não no que não podes.

Rotina

Adquire o hábito de fazer exercício, começando devagar, e gere ativamente a duração e intensidade. Tentar algo novo pode ser intimidante, por isso, fá-lo com confiança. Quando essa confiança se mantém, o exercício torna-se logo tão automático como escovar os dentes.

Apoio Social

Adicionar elementos sociais ao exercício é importante. Treinar com um amigo, juntares-te a um grupo on-line ou assistir a aulas de fitness em grupo é uma ótima forma de reforçar o teu novo hábito



ASSINALA ESTES PONTOS-CHAVE

1 Congratula-te por teres dado este primeiro passo!

2 Verifica a secção de objetivos e experimenta definires o teu próprio percurso.

3 Experimenta o teu primeiro treino - encontrarás algumas sugestões de exercícios divertidos neste guia.

4 Lê o apoio nutricional e começa a pensar sobre os alimentos que melhor funcionam para ti.

5 Lê a informação sobre descanso e começa a arranjar tempo para atividades de recuperação.

DEFINE OS TEUS OBJETIVOS

A definição de objetivos é fundamental para te manteres no bom caminho e alcançares os teus resultados. Assegura que os teus objetivos são **SMART**;

- **Específicos**
- **Mensuráveis**
- **Alcançáveis**
- **Realistas**
- **Programáveis**

Recomendamos que comeces por estabelecer um objetivo que te ajude a criar um hábito. Por exemplo, "quero levantar-me cedo três vezes por semana e fazer exercício durante 30 minutos, e durante o fim de semana vou dar um passeio".

E se faltares a um treino?

Não te preocupes com isso! Não há necessidade de recuperar o tempo encaixando num treino adicional. O mais importante é voltar a entrar no fluxo e continuares a divertir-te.

A perda de peso é um bom objetivo?

É mais importante seguir o que se sente do que o que a balança diz. Os hábitos saudáveis acontecem quando nos sentimos bem física e emocionalmente. Se quiseres pesar-te, fá-lo uma vez por semana, à mesma hora do dia. Mas fica ciente de que existem muitos fatores que influenciam o peso corporal e as balanças não são o melhor indicador de sucesso.



LES MILLS

OBJETIVOS

É uma boa ideia dividires o teu objetivo em blocos semanais. Imprime o planeador de objetivos de seis semanas e, antes de cada semana, escreve o que pretendes trabalhar. Sê honesto sobre como te estás a sentir antes e depois do exercício. Partilha com amigos que pensam da mesma maneira e reflete regularmente - isto irá aumentar as tuas hipóteses de sucesso.



O MEU PLANEADOR DE OBJETIVOS DE SEIS SEMANAS

SEMANA 1	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	
SEMANA 2	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	
SEMANA 3	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	
SEMANA 4	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	
SEMANA 5	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	
SEMANA 6	Objetivo:	
	Atividades Concluídas	
	Check-in: Como te sentes?	

ENCONTRA TREINOS DE QUE GOSTAS

Embora o exercício não se limite ao ginásio, há algumas aulas muito populares que vale a pena experimentar quando se começa a fazer exercício.

Experimenta treinos no teu clube antes de te inscreveres

Se uma determinada aula de grupo ao vivo não te cativa de imediato, pergunta sobre as aulas que podes experimentar, sobretudo treinos para principiantes com opções de baixo impacto.

E não te esqueças - não tens de fazer uma aula completa. Sente-te à vontade para terminares quando sentires que já experimentaste o suficiente.

CARDIO

Ótimo para a resistência e a saúde do coração.

BODYCOMBAT™

Exercício de alta energia, inspirado nas artes marciais, sem contacto, onde se dá murros, pontapés e golpes no teu caminho para a boa forma.

FLEXIBILIDADE

Reduz as probabilidades de lesões e aumenta a mobilidade.

BODYBALANCE™

Aula baseada no ioga que irá melhorar a tua mente, o teu corpo e a tua vida. Fortalecerá todo o teu corpo e deixá-lo-á calmo e centrado.

FORÇA

O treino constrói músculos magros e atléticos e melhora a saúde óssea.

BODYPUMP™

Treino de pesos de corpo inteiro que é para quem procura ficar forte e confiante - rápido.

LES MILLS CORE™

Exercita os músculos em torno do núcleo do teu corpo, fornecendo o ingrediente vital para um corpo mais forte.

SEGUIR UM PLANO

Assume o controlo dos teus treinos, planeando um horário divertido que te agrade.

Marca os seus treinos em blocos de uma semana, da mesma forma que marcarias uma reunião importante. A melhor altura para fazer os treinos é sempre quando funcionar melhor para ti - isto irá ajudar-te a seres consistente.

Desenha o teu próprio plano

Agora, experimenta desenhar o teu próprio plano (página 12). É uma grande ideia imprimir esta página e usá-la para assinalares o teu progresso

- Vai ajudar-te a manteres-te no bom caminho!



LES MILLS**SEGUNDA-FEIRA****TERÇA-FEIRA****QUARTA-FEIRA****QUINTA-FEIRA****SEXTA-FEIRA****SÁBADO****DOMINGO****META:**

Levantar cedo três vezes por semana e fazer exercício durante 30 minutos, e durante o fim de semana ir dar um passeio.

SEMANA	1	FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE		CARDIO E.G. SH'BAM				PASSEIO EXTERIOR	
SEMANA	2	FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE			CARDIO E.G. BODYJAM			PASSEIO EXTERIOR	
SEMANA	3	FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE		CARDIO E.G. BODYCOMBAT				PASSEIO EXTERIOR	
SEMANA	4		FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE		CARDIO E.G. BODYCOMBAT			PASSEIO EXTERIOR	PASSEIO EXTERIOR
SEMANA	5		FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE		CARDIO E.G. SH'BAM			PASSEIO EXTERIOR	PASSEIO EXTERIOR
SEMANA	6		FLEXIBILIDADE E.G.: BODYBALANCE		CARDIO E.G. BODYJAM LIVE			PASSEIO EXTERIOR	PASSEIO EXTERIOR

META:

SEMANA

1

SEMANA

2

SEMANA

3

SEMANA

4

SEMANA

5

SEMANA

6

LES MILLS

JUNTAR A COMUNIDADE

Não há dúvida de que alguns dias serão difíceis, mas a ciência mostra que é muito mais provável que te mantinhas com exercício regular se tiveres apoio à tua volta.

Faz parceria com um amigo, segue a página do teu clube no Facebook, ou junta-te ao grupo LES MILLS+ - onde encontrarás muita motivação e conselhos de especialistas.



PENSAR SOBRE A TUA NUTRIÇÃO

Como está a tua relação com a comida? Já alguma vez exploraste o tipo de alimentação que funciona melhor para o teu corpo?

Não existem regras rígidas e rápidas em torno da dieta durante o treino - todos respondem de forma diferente à comida. O que é importante é trazer a consciência para o que se está a comer, para que se façam escolhas que te deixem bem, feliz, satisfeito e energizado.

Alguns passos iniciais

- Comer muitas frutas, vegetais, grãos inteiros e produtos lácteos com baixo teor de gordura.
 - Incluir carnes magras, aves, peixes, feijões, ovos e nozes na tua dieta.
 - Minimizar o açúcar refinado e o álcool.
 - Limitar as gorduras saturadas, gordura trans, sal, e açúcar adicionado.
-

Durante o exercício

- Certifica-te de que te hidratas antes de fazer exercício.
- Aprende que alimentos te dão energia, por exemplo, muitas pessoas preferem uma refeição de hidratos de carbono complexos cerca de 1-2 horas antes do exercício.
- Tenta comer uma pequena refeição dentro de 30 minutos após completares o teu treino que inclua tanto hidratos de carbono como proteínas.
-

Queres uma orientação nutricional extra?

Vai a LES MILLS+ e verifica o Les Mills Fuel Reset; é uma experiência de aprendizagem guiada de seis semanas com focos semanais, receitas, um diário nutricional e dicas e conselhos.

DESCANSAR E RECUPERAR

Os verdadeiros benefícios do exercício têm lugar quando o teu corpo está em recuperação. Assim, deves descansar entre exercícios e ter pelo menos um dia de descanso por semana. Uma recuperação insuficiente pode reduzir a eficácia do teu treino.

Aqui estão algumas grandes atividades holísticas a considerar:

BODYBALANCE

Esta nova geração de yoga irá melhorar a tua mente, o teu corpo e a tua vida. Fortalecerá todo o teu corpo e deixá-lo-á calmo e centrado. Poderás experimentar BODYBALANCE no teu clube. Fala com eles!

LES MILLS WELLNESS™

Práticas relaxantes tais como treino da respiração, meditação e yin yoga são o complemento perfeito para os teus treinos físicos. Começa a experimentar estas diferentes práticas acrescentando algumas sessões à tua rotina semanal - podes fazer uma diferença notável no teu sentido de bem-estar. LES MILLS WELLNESS é exclusivo da LES MILLS+.

LES MILLS STRETCH

Uma combinação cuidadosamente trabalhada de alongamento assistido por equipamento concebida para aumentar a tua amplitude de movimento e relaxar os teus músculos. Este treino é exclusivo da LES MILLS+.

CHECKLIST FINAL

Cinco coisas que precisas para iniciar uma relação feliz e saudável com o exercício:

1 Encontra treinos de que gostas.

2 Planeia o teu exercício.
Planeia em blocos de uma semana, mas não te preocupes se faltares a um treino!

3 Começa devagar.
Toma opções para modificar a intensidade e o impacto.

4 Encontra um companheiro de treino.
Sê responsável, encorajando um amigo ou parceiro a juntar-se a ti.

5 Reflete regularmente.
Toma nota das realizações e pensa sobre o que pretendes trabalhar na semana que se segue.

RESPONSABILIDADE:

Consulta o teu médico ou um profissional médico antes de iniciar um plano de treino e segue os seus conselhos. Se optares por fazer exercício, fá-lo por tua conta e risco e reconhece que os exercícios implicam um risco inerente de lesão física, particularmente se tiveres um historial de problemas de saúde ou quaisquer lesões anteriores. Não sigas este plano se tiveres um histórico e dores no peito, joelho, tornozelo, pulso, ombro, articulação, ou problemas ou lesões na coluna (costas e pescoço). Lê e segue todas as orientações de segurança fornecidas como parte do guia.

Se te magoares, recomendamos que consultes um profissional médico antes de iniciar o exercício. Não recomendamos que comeces nada de novo se estiveres grávida. Enquanto o exercício durante a gravidez pode ser benéfico para ti e para o seu bebé, a gravidez não é o momento de lutar por novos objetivos de aptidão física ou aumentar a intensidade do exercício.