

E-BOOK DA SAM



DICAS PARA EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

+ **Bônus:** 13 atividades para
você perder peso

SAM

STUDIO ARTE MOVIMENTO

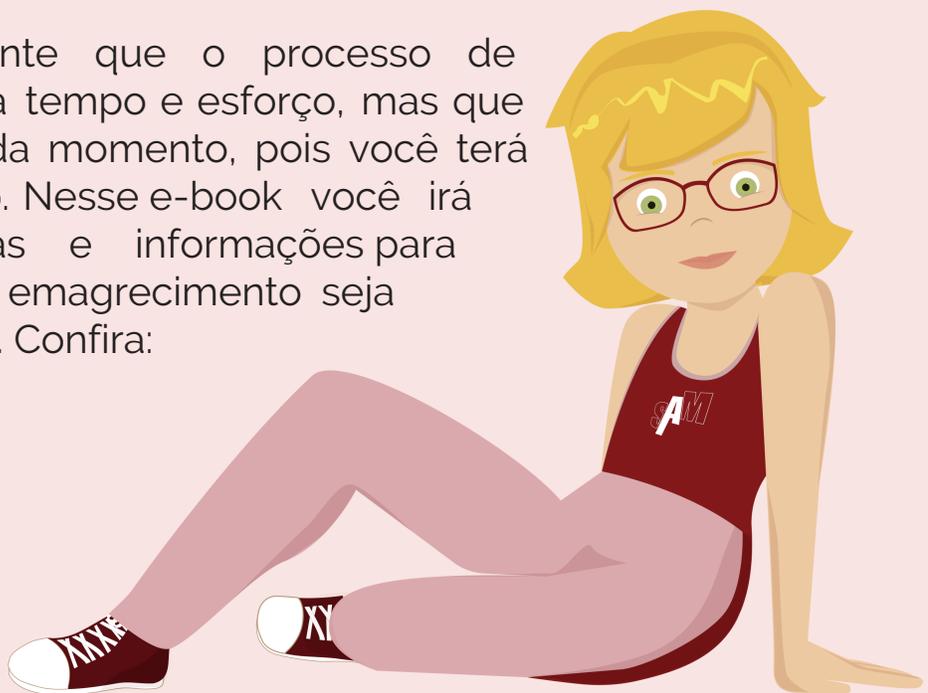
Oiê, eu sou a Sammy da SAM

Antes de começarmos a falar sobre emagrecimento, é preciso ter em mente que o processo de perda de peso não depende apenas da alimentação ou da prática de uma atividade física de forma isolada, mas sim de vários fatores que devem influir diretamente na mudança de hábitos. Nesse sentido, se você quer emagrecer, o primeiro passo deve ser estar disposta/o a mudar o seu comportamento.

São inúmeras as dicas e informações que surgem a cada dia que prometem que se ao se realizar determinada dieta você alcançará o seu objetivo, no entanto, muitas vezes os métodos que são propostos tendem a ocasionar sérios prejuízos a saúde, além da volta do peso anterior quando terminado o tratamento.

Com isso não se quer dizer que a efetividade de uma mudança de hábitos dependa apenas dos quesitos de alimentação e prática de atividade física, para a perda e manutenção do peso diversos fatores devem ser levados em consideração, que são alheios a forma com que você se alimenta ou se exercita.

É preciso ter em mente que o processo de perda de peso demanda tempo e esforço, mas que no final valerá a pena cada momento, pois você terá alcançado o seu objetivo. Nesse e-book você irá encontrar diversas dicas e informações para fazer com que o seu emagrecimento seja duradouro não tão sofrido. Confira:



O QUE PRECISO FAZER PARA EMAGRECER?

Com isso não se quer dizer que a efetividade de uma mudança de hábitos dependa apenas dos quesitos de alimentação e prática de atividade física, para a perda e manutenção do peso diversos fatores devem ser levados em consideração, que são alheios a forma com que você se alimenta ou se exercita.

Caso você tenha tentado emagrecer anteriormente, deve saber que o primeiro obstáculo que encontra é em manter aquele entusiasmo tão característico nos primeiros dias da mudança de alimentação ou início da prática de alguma atividade física. Porém, com o passar do tempo o rigor que você empregava nos métodos para a perda de peso vai diminuindo gradativamente até se tomar a decisão de deixar tudo de lado.

Quando a alimentação é desbalanceada, a melhor opção não é uma dieta, mas sim uma reeducação alimentar, na qual há mudança de hábito e são inseridos às refeições alimentos mais saudáveis, como frutas, vegetais, fibras, dentre outros. Tais alimentos não são impostos ou previamente estipulados, se tornam uma escolha feita por você para melhorar o seu estilo de vida.

Para que você possa emagrecer de maneira saudável é preciso seguir algumas dicas, confira as informações que selecionamos para você:



CURSO ONLINE DANÇA PARA QUEM NÃO DANÇA

50%
DE DESCONTO

DE: R\$319,90
POR: R\$ **159**,95



Clique aqui e compre já o curso
com 50% de desconto
+ conteúdo bônus





Consoma alimentos que auxiliam na queima de gordura

Alguns alimentos possuem propriedades que contribuem para acelerar o metabolismo e estimulam a queima de gordura. Quando utilizados em meio a uma alimentação saudável esses alimentos podem ser ainda mais eficazes, dentre eles podemos citar o chá de hibisco, lichia, a farinha de amora, dentre outros.



Aumente a sensação de saciedade

Com o aumento da sensação de saciedade a vontade de comer fora do horário ou consumir algum alimento mais gorduroso irá diminuir consideravelmente, o que ajuda você a emagrecer. Nesse sentido, pode-se investir em alimentos ricos em fibras, pois proporcionam a sensação de saciedade por mais tempo. Você poderá encontrar fontes de fibras em frutas, cereais como centeio, aveia e cevada, também em leguminosas como grão de bico, ervilha e verduras e legumes.



Invista e chás que auxiliam no emagrecimento

Como citamos anteriormente, alguns chás podem contribuir no processo de emagrecimento ao acelerar o metabolismo e aumentar a queima de gorduras. Alguns desses são os chás de canela e o chá preto. Ademais, tem aqueles que ainda podem evitar que aquelas gorduras indesejadas na região abdominal, como o chá de hibisco.





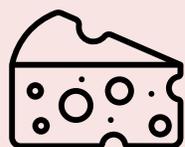
Invista em refeições equilibradas e variadas

Ao falarmos em alimentação saudável é preciso ter em mente o consumo de alimentos que proporcionem um equilíbrio quanto aos seus nutrientes, investir em frutas, verduras e legumes é sempre uma ótima opção para quem deseja emagrecer. É importante destacar que isso não exclui a necessidade de se consumir alimentos como carnes, cereais, leites e demais grupos alimentares.



Invista em alimentos que desincham

Os alimentos que são ricos em ômega 3 podem auxiliar no processo de emagrecimento, pois tem ação anti-inflamatória. Esse tipo de ação é muito benéfica para quem pratica atividades físicas, pois melhora as dores musculares causadas pelos exercícios. Dentre tais alimentos encontram-se os peixes como salmão, atum, sardinha, arenque e cavala, e as sementes como linhaça e castanhas.



Reduza o consumo de gordura saturada

Muitas vezes, a dificuldade em emagrecer também provém do consumo em excesso deste tipo de gordura, uma vez que provoca o aumento calórico no organismo. Dessa forma, é preciso evitar o consumo de alimentos como manteigas, queijos e carnes vermelhas.





Evite gordura trans

Este tipo de gordura é prejudicial não só para a perda de peso, como para a saúde, pois provoca o aumento do LDL, o colesterol ruim, ao passo em que diminui o HDL que é o colesterol bom. Além disso, ele ainda influi no aumento dos triglicerídeos que são armazenados no tecido adiposo. Logo, evite o consumo de alimentos como biscoitos e sorvetes por exemplo. Antes de comprar qualquer alimento industrializado observe no rótulo se ele possui gordura trans.



Evite consumir doces e sal em excesso

Ao consumir sal, você está elevando o nível de sódio no corpo, que provoca o aumento do risco de desenvolver hipertensão e a retenção de líquido, sobretudo em mulheres. No que diz respeito ao açúcar, ele é o principal responsável pelo acúmulo de gordura no corpo, e localiza-se, principalmente na região abdominal, formando os famosos "pneuzinhos". Mas como evitar esses dois vilões no processo de emagrecimento? Diminuindo o consumo de alimentos que são grandes fontes de carboidratos, uma vez que eles possuem um nível elevado de açúcar. Dentre eles, podemos citar os doces, refrigerantes e alimentos a base de farinha branca como pães e bolos.





Beba muita água por dia

A água é uma grande aliada para quem deseja emagrecer, dentre outras funções, ela é responsável por enviar os nutrientes que você precisa para o seu organismo. O ideal é consumir 35 ml por cada quilo de peso corporal, o que seria em média 2 litros de água. Manter-se hidratado/a também pode contribuir para a melhora do sistema digestivo e para a perda de peso.

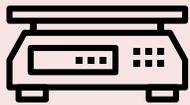


Pratique danças com queima de gordura

Segundo pesquisas, o ideal é praticar no mínimo 2 horas e 30 minutos de exercícios em nível moderado por semana, para que uma pessoa seja considerada ativa. Pensando nisso, se você realizar pelo menos 1 hora de exercício físico, de preferência os aeróbicos, você terá cumprido mais do que o recomendado e conseguirá queimar mais calorias.

Dessa forma, o processo de emagrecimento será ainda mais rápido e irá aportar mais do que a simples queima de gordura, pois você poderá definir o seu corpo, fortalecer os músculos e ainda melhorar o condicionamento físico e o bem estar. As atividades de dança são as principais aliadas ao processo de emagrecimento pois elas trabalham o corpo por completo, todos os músculos. Além disso, a dança também trabalha a saúde mental, que está diretamente associada ao trabalho que será feito em paralelo com a alimentação.





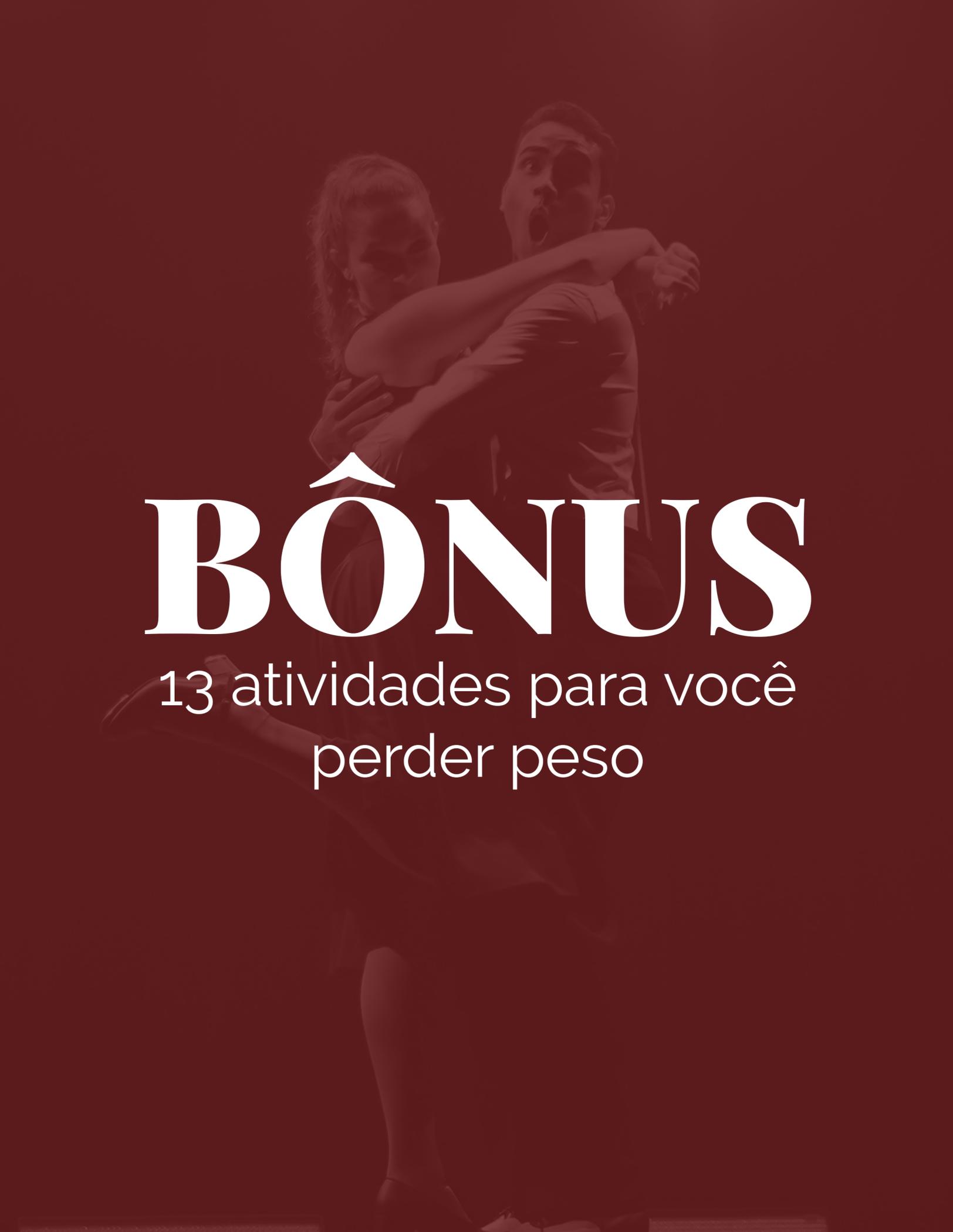
Qual o seu peso ideal?

Antes de iniciar o seu processo de emagrecimento é preciso saber em que estado de peso você se encontra, ou seja, se está com peso normal, sobrepeso, obeso, dentre outros, para então estabelecer as metas que deve atingir de forma saudável, sem prejuízo algum para a sua saúde. Mas como saber se você está ou não no seu peso ideal? Basta realizar o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) a partir do qual você poderá avaliar o seu peso. O seu cálculo é bem simples, basta você dividir o seu peso pela sua altura ao quadrado (kg/m^2).

Ao obter o resultado você terá que localizá-lo na tabela do IMC. É válido ressaltar que este índice não apresenta a proporção de gorduras ou músculos do seu corpo, apenas contribui para que você possa ter uma noção sobre o seu peso e se ele está dentro do que é considerado normal ou não.

O que achou das dicas? O processo de emagrecimento é um tema muito amplo e requer esforço e dedicação daqueles que iniciam esse caminho para obter o seu peso ideal. Além das dicas acima citadas, você ainda aprenderá sobre a forma para manter o seu peso após atingir o seu objetivo. Além disso, você ainda encontrará um super bônus, não perca! Vamos continuar aprendendo sobre o emagrecimento? Confira o próximo item.



A couple embracing in a dramatic, cinematic style with a dark red overlay. The man is in the foreground, looking surprised with his mouth open, while the woman is behind him, her arms wrapped around his chest. The background is dark and moody.

BÔNUS

13 atividades para você
perder peso

BALÉ CLÁSSICO

Sendo uma das técnicas mais difíceis dentro dança, o Balé Clássico requer uma prática contínua, consistente e consciente. Para isso, nossos professores trabalham a partir da percepção da estrutura óssea dentro das salas de aula. A escolha dessa metodologia é devido ao que o osso representa no nosso corpo: é a estrutura/sistema mais profunda que temos, logo essa metodologia possibilita trabalhar da maneira mais eficiente a propriocepção (capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação), e por consequência o movimento, os fundamentos e os códigos da técnica.

BALÉ PILATES

É uma fusão das movimentações do Balé Clássico aliada ao Pilates Solo onde o aluno utiliza a própria carga corporal para desenvolver melhor corpo e a mente. É uma aula que tonifica, queima gorduras, corrige o encaixe da coluna melhorando assim sua postura e pode ser feita juntamente com outras modalidades de dança.

CONTEMPORÂNEO

Diferente da técnica do Balé Clássico, Dança Moderna e Jazz, as aulas de Dança Contemporânea permitem com que o próprio aluno proponha movimentos que estabeleçam a sua própria musicalidade, história e dramaturgia através da improvisação. Para auxiliar nesse quesito, as aulas também englobam um trabalho técnico para que o aluno possa conscientizar de cada movimento que o corpo realiza no espaço, movimento que vão de rolamentos, cambalhotas, torções, saltos e quedas.



CHAIR SENSUAL

A aula de Chair Dance foca na relação da pessoa com a cadeira podendo desafiar a gravidade em diversas posições. Todo esse trabalho é realizado sempre alinhado a postura, alinhamento, coordenação e claro, o sensual.

DANÇA DO VENTRE

É uma dança de origem primordialmente árabe que trabalha com movimentos sinuosos e delicados focados no quadril e no abdômen, comumente praticado por mulheres, é uma dança sensual que evoca a feminilidade de cada um.

DANÇAS URBANAS

É um termo utilizado para caracterizar uma série de danças que surgiram dos guetos e centros urbanos, são aulas com uma pegada mais hip hop e trabalham coreografias e movimentações de chão e acrobacias dentro do movimento Hip Hop.



JAZZ

Surgida a partir da Cultura Negra, que foi desenvolvida nos Estados Unidos e amplamente abraçada pela indústria do show business, a Técnica de Jazz trabalha da musicalidade até os códigos oriundos do balé e da dança moderna. As aulas de Jazz podem propiciar uma formação única para o bailarino: uma vivência eclética, fazendo com que o bailarino possa se preparar corporalmente para diferentes técnicas e coreografias.

JAZZ FUNK

Misturando o que há de melhor no Jazz e nas Danças Urbanas, as aulas de Jazz Funk desenvolvem controle de movimento, linhas, posturas através de coreografias ao som dos maiores hits da atualidade como Beyoncé, Lady Gaga, Anitta, Ludmilla, etc.

JAZZ MUSICAL

O Jazz Musical surgiu como uma vertente do Jazz Lyrical. Tem como característica principal estudar os estilos que aparecem nas peças de teatro musical. Em geral, o estilo está muito ligado ao coreógrafo do show que está sendo trabalhado.



POLE DANCE

Utilizando uma barra de ferro, as aulas de Pole Dance é uma ótima alternativa para aqueles que querem fazer uma aula sensual ao mesmo tempo que trabalha intensamente o condicionamento físico, flexibilidade, força, resistência e o core, podendo também envolver acrobacias.

SAPATEADO

Originado nos EUA e amplamente utilizado em cinemas na década de 30, o Tap Dance, ou sapateado (como é conhecido no Brasil), é uma dança que caracterizada por utilizar proporcionar sons através do contato do sapato com o chão enquanto o resto do corpo está em movimento.

STILETTO

A aula é uma mistura de Danças Urbanas, Jazz e o que há de mais essencial para aula, o salto! Nas aulas os alunos aprenderão a se movimentar sutilmente com os braços, mãos, pernas, cabeça e quadril – tudo em cima do salto.

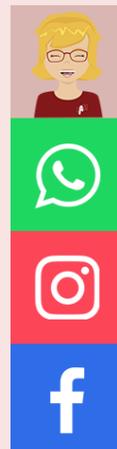
VIDEO CLASS

Com uma junção de Fit Dance e Zumba, as aulas de Video Class são feitas para as pessoas que querem experimentar como é fazer e se sentir dentro de um videoclipe, sempre utilizando os utilizando como referência.



CONCLUSÃO

Ao chegar ao término desse e-book você certamente percebeu que o emagrecimento engloba diversos aspectos, que vão desde a mudança dos hábitos alimentares até a sua forma de pensar e lidar com os entraves e percalços que estão presentes nessa caminhada em busca do peso ideal. Aqui, a palavra-chave para o êxito é equilíbrio, só por meio deste você conseguirá alcançar os seus objetivos. Ademais, você também deve ter percebido que o primeiro passo para emagrecer é reconhecer que necessita disto para ter uma vida mais saudável e feliz. Ao estar bem consigo mesmo/a você irá se relacionar melhor com as outras pessoas e aumentar a sua autoconfiança e autoestima. Não se trata apenas de uma mudança estética, mas sim interior. As dicas de mudança de hábitos poderão te auxiliar no processo de emagrecimento, apesar de serem inúmeras, se você inseri-las progressivamente na sua rotina, a incorporação delas em suas atitudes será mais fácil e duradoura, pois será algo que fará parte da sua personalidade e da forma com que você enfrenta o dia a dia. Esta é uma forma de se reeducar e tirar aqueles hábitos que só causavam danos a sua saúde física e mental. Como citamos anteriormente, a reeducação alimentar não tem um fim, ela será algo que você irá levar para a sua vida toda, por isso, evite pensar que você está em uma dieta e que ela irá finalizar e você voltará aos seus antigos hábitos.



Quando alcançar o seu objetivo, o que se pode fazer é manter a sua alimentação e a prática de atividade física de uma forma mais leve e sem pressões. Nesse estado, geralmente, você não encara a reeducação como um meio para se chegar a um fim, mas sim como um estilo de vida. Escolher a modalidade de dança que te faz feliz é de suma importância nesse processo de emagrecimento, uma vez que você terá que gostar daquilo que faz, mais do que se preocupar com a quantidade de calorias que irá perder ao praticá-la. Diante do exposto, inicie o caminho para o peso ideal da melhor forma possível, sentindo-se a vontade com as novas decisões que você tomar.



NOS VEMOS EM BREVE!





Entre em contato com a gente



Studio Arte Movimento realiza seu espetáculo anual



Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO, sob a direção geral da Maria Galati, Maria Cavalcante e direção artística da Patrícia Nesi, situada à Rua Virgílio, nº 106, Vila Santa, atua na área de ginástica e dança há mais de 30 anos, prestando seus serviços a crianças e adultos.

Em 1987, foi formado o Grupo Mira que, dirigido e coreografado por Patrícia Nesi, vem passando de várias avóntas beneficentes, mobilizando milhares de pessoas. Em 1989, foi formado o Grupo Mirinha, com crianças de 8 a 12 anos.

Desde o início de suas atividades, o STUDIO ARTE MOVIMENTO vem realizando seus espetáculos anuais em importantes espaços de São Paulo.

Em 2018, vem acontecendo desde 1988, a Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO estará realizando este mês seu espetáculo de encerramento do ano letivo. O espetáculo



Studio Arte Movimento Masp
 Dirigida por Patrícia Nesi, a escola de dança apresenta dois espetáculos hoje (15). Às 16h30, encena uma releitura de 'O Cortiço', de Aluísio Azevedo' (90 min.; livre). E, às 19h, presta uma homenagem a Charlie Chaplin (90 min.; livre).

Masp. Auditório (374 lug.). Av. Paulista, 1.578, metrô Trianon-Masp, 3149-5959. R\$ 60.



TRADIÇÃO
 Há 38 anos
formando
 bailarinos