

E-BOOK DA SAM



40 dicas para
DANÇAR BEM

+ CONTEÚDO BÔNUS:
A ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA SUA
AULA DE DANÇA



STUDIO ARTE MOVIMENTO



Olá! Como vai?

Prazer, eu sou a Sammy da SAM.

E me reuni aos incríveis profissionais da *SAM Escola de Dança* para trazer para você **40 dicas para melhorar a sua dança.**

Desde dicas breves sobre o que comer e o que vestir antes para aulas até algumas dicas específicas de modalidades mais conhecidas que temos na SAM.

Ficou curiosa?

Nas próximas páginas está o seu guia definitivo para um bom rendimento em sala de aula. Aproveite!



40 DICAS

1 – É fundamental aquecer o corpo antes de começar os exercícios da aula. O aquecimento lubrifica as articulações e prepara o seu corpo para a atividade.

2 – A tâmara é um alimento saudável de rápida absorção no corpo, por isso é interessante comê-las entre uma aula e outra ou quando sentir fraqueza corporal.

3 – As bailarinas usam o coque no balé clássico não apenas por estética, mas para que o cabelo não atrapalhe na execução dos passos.



CURSO ONLINE

As Dinâmicas do Movimento

50%
DE DESCONTO

DE: R\$139,80
POR: R\$ **69**,90



Compre já o curso
com 50% de desconto





4 – O melhor horário para realizar alongamentos é no final do dia e no final das aulas.

5 – Dormir ajuda no metabolismo corporal o que gera um melhor rendimento em sala de aula.

6 – Ter um bom alinhamento dos membros inferiores ajudam a evitar dores no joelho, que são comuns no mundo da dança.

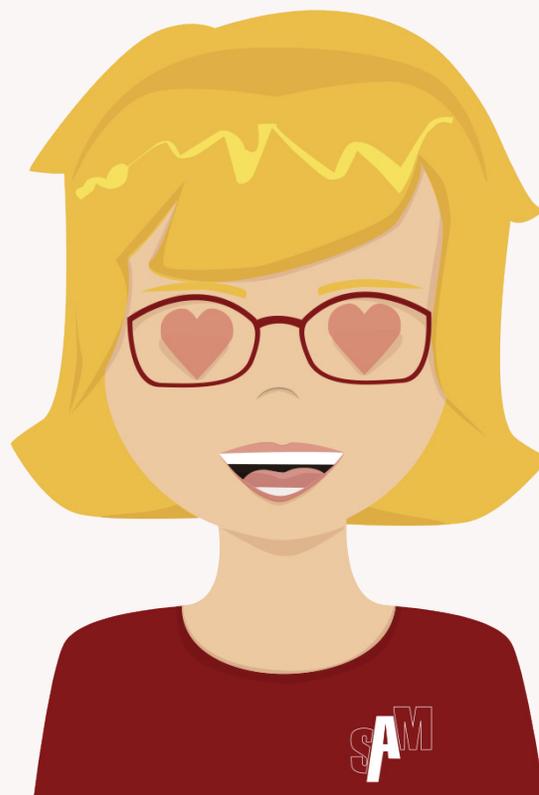


7 – Fortalecer a musculatura evita lesões nos ligamentos.

8 – Ter uma alimentação saudável contribui para um melhor rendimento em sala de aula.



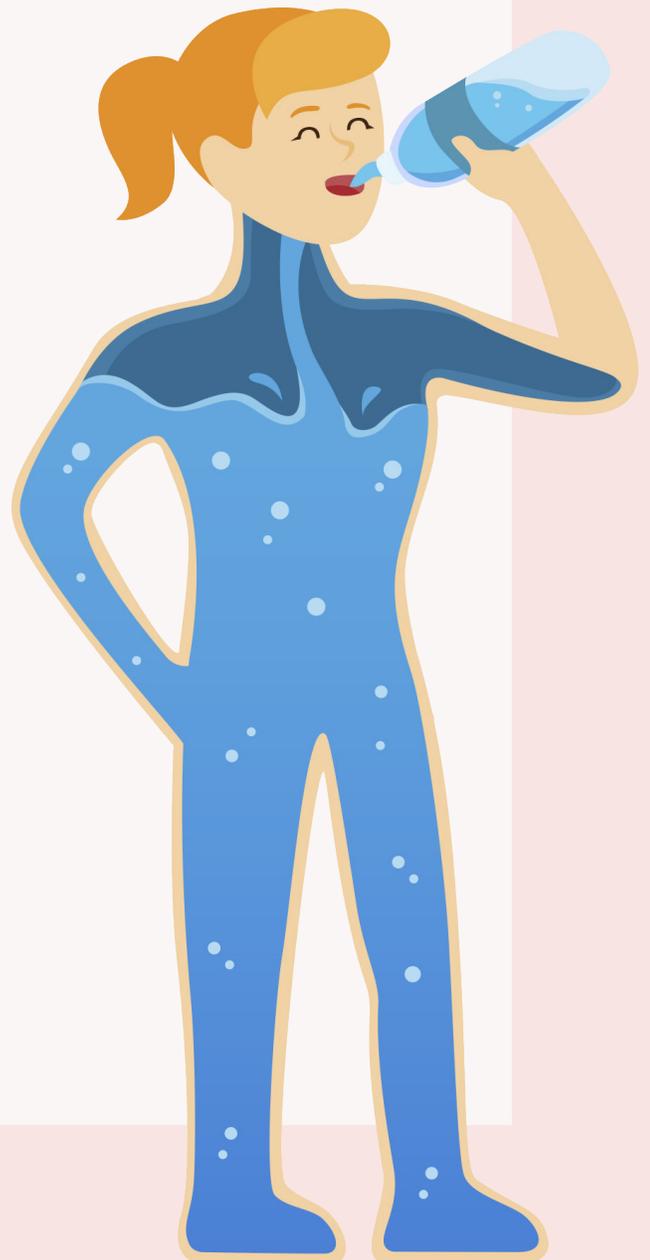
9 – A dança além de fazer bem para o nosso corpo também faz bem para a nossa mente, pois quando dançamos nosso corpo libera endorfina que é o chamado hormônio da felicidade.



10 – Antes de qualquer aula de dança é essencial fazer um bom aquecimento do corpo para evitar qualquer tipo de lesão durante a aula.

11 – Beber uma boa quantidade de água é vital para se manter bem durante o dia e durante as aulas.

12 – Falando em água, a água é uma importante aliada na cura e na prevenção de lesões comuns no meio da dança. Com o aumento do consumo do líquido, a circulação sanguínea funciona melhor, e as toxinas são expelidas pelo corpo em maior quantidade.



13 – Evite comer alimentos pesados como massas e processados antes das aulas e apresentações.

14 – Ir ao banheiro antes das aulas ajuda a deixar o corpo mais leve durante as aulas e permite que se hidrate com mais frequência em aula sem encher demais a bexiga.

15 – A sapatilha é o calçado correto a ser utilizado em aulas de Ballet e Jazz pois tem maior aderência ao piso fazendo assim com que os alunos não escorreguem durante os movimentos, além de auxiliarem no desenvolvimento das musculaturas do pé.



16 – Para melhorar o equilíbrio em movimentos mais rápidos é ideal fortalecer sempre seu abdômen.

17 – Cada dança necessita de sua própria vestimenta correta de acordo com o tipo de movimentação que se realiza na aula.



18 – Pole Dance ou Pole Acrobático necessita que se realize com menos roupas para o corpo ter maior aderência no Pole, passos básicos



iniciais como trava de coxa não são feitos se a aluna estiver de calça.

19 – Embora todas as aulas se iniciem com um aquecimento passado pela professora é ideal sempre o bailarino ter um tempinho de aquecer sozinho de 10 a 15 minutinhos antes da aula.

20 – Para realizar aulas de Dança do Ventre é ideal realizar descalça com o cinto de moedas na cintura.

21 – A meia calça mantém as pernas devidamente aquecidas e ajuda a evitar possíveis lesões, além de proteger os pés das costuras da sapatilha.

22 – No verão é permitido o uso de meias soquetes para as crianças não sentirem tanto calor.



23 – O collant é sempre a melhor vestimenta para dançar pois dá amplitude aos movimentos. Eles são justos e elásticos, para permitir que o professor visualize da melhor forma possível o corpo do bailarino, podendo corrigir a postura e linhas corporais.

24 – Para aulas de Danças Urbanas a vestimenta é mais livre uma vez que essas danças tem uma identidade individual muito diferenciada

25 – O uso de tênis é importante para as Danças Urbanas devido ao tipo de movimentação que os dançarinos realizam.



26 – Como a banana é um alimento rico em potássio é ideal comer pelo menos uma banana por dia para melhorar seu desempenho em sala de aula.

27 – Caso ocorra durante as aulas alguma contusão ou pancada, o pedido é uma bolsa de água fria.



28 – Após as aulas, dores musculares podem ser recorrentes, o ideal é sempre utilizar uma bolsa de água quente para esses casos ou um bom banho morno.

29 – Evite sempre comparações com outros alunos em sala de aula, cada corpo é um corpo e tem sua própria história o que faz com que cada um tenha seu próprio tempo para evoluir.

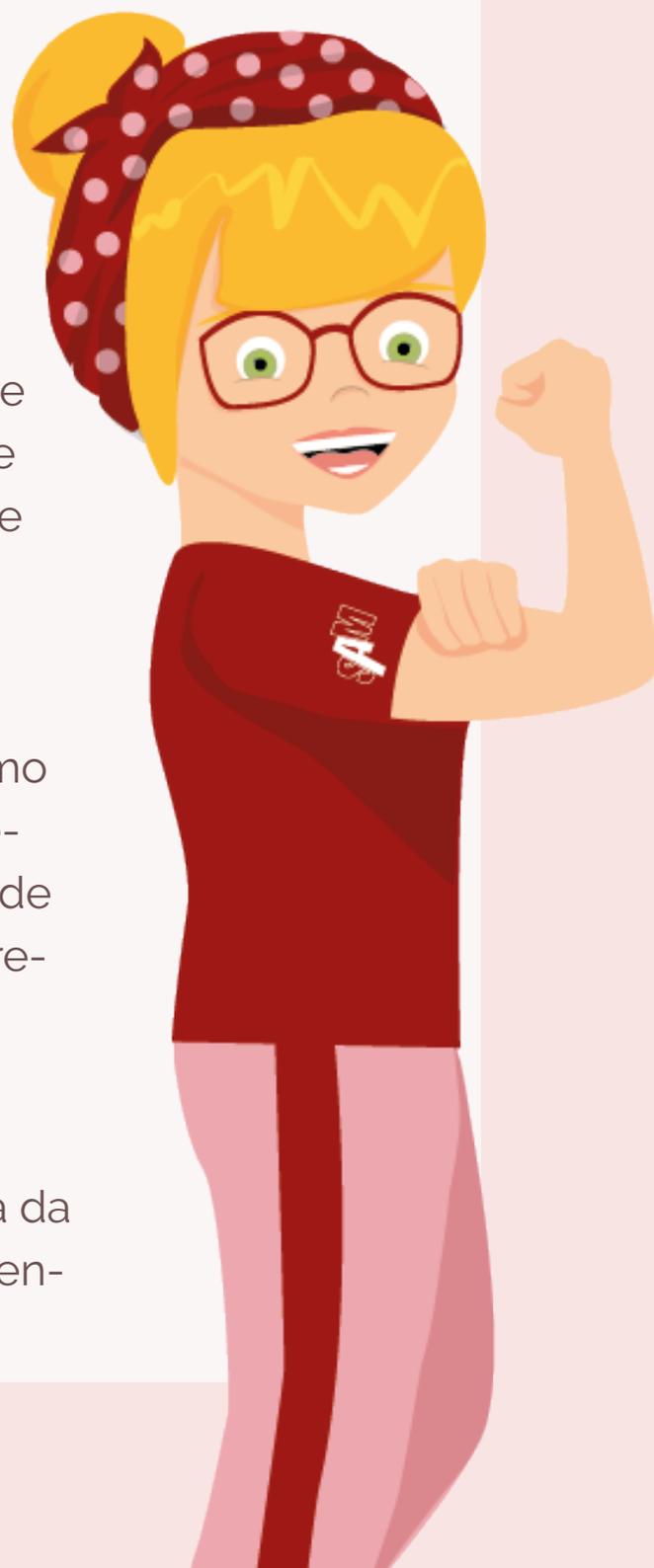


30 – Respeite o tempo do seu corpo, assim como precisamos de exercícios para melhorar nosso empenho, também precisamos de descanso. Aprenda a ouvir seu corpo quando ele pede uma pausa.

31 – Aliar as aulas de dança com musculação é sempre uma boa pedida uma vez que cada uma trabalha um tipo de exercício isoladamente.

32 – Exercícios aeróbicos como bike e esteira além de fortalecerem o corpo para as aulas de dança também melhoram a resistência pulmonar.

33 – Nosso cérebro necessita da repetição constante para apren-



der e assimilar novas informações, quanto mais treinamos um passo, mais natural ele fica com o tempo.

34 – Realizar passos e exercícios apenas em sala de aula faz com que seu aprendizado seja mais lento do que se treinasse 30 min por dia algum movimento.

35 – Higienização faz parte de algumas modalidades de dança. Para o Pole Dance por exemplo é necessário higienizar o pole antes do contato e limpar de seu corpo qualquer creme ou suor que evite a aderência.

36 – Aulas como Exotic, Stiletto e Hells, por utilizarem saltos altos, o aquecimento dos pés e tornozelos é vital antes de vestir o calçado.



CURSO ONLINE DANÇA PARA QUEM NÃO DANÇA

50%
DE DESCONTO

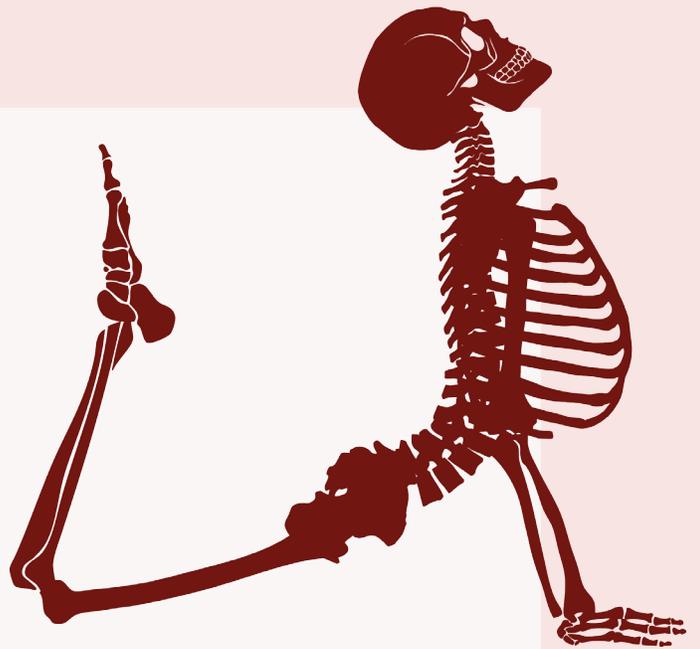
DE: R\$319,90
POR: R\$ **159**,95



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



37 – Ter um conhecimento anatômico do seu corpo é importante para entender melhor os movimentos e exercícios.



38 – Aprender diferentes estilos de dança é muito bom para descobrir novas paixões além de fazer o cérebro trabalhar mais.

39 – Danças sensuais como o Stiletto e Chair Sensual auxiliam na auto estima do bailarino.

40 – Dance como se não tivesse ninguém olhando, perca a timidez e aproveite o melhor da vida





conteúdo
BÔNUS

**A ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA SUA
AULA DE DANÇA, POR LAIS BERALDO**

1. Aula Leve

Para uma aula mais leve sugerimos alimentos leves de fácil digestão, ricos em fibras, em vitaminas e minerais. Nutrientes estes que são essenciais para nosso corpo.

Alimentos para serem ingeridos antes das aulas:

- Aveia
- Banana
- Vitamina
- legumes
- Água

2. Aula Moderada

Para uma aula mais moderada, que já exigem certo esforço físico, são sugeridos alimentos de fácil digestão, ricos em fibras, em vitaminas e minerais. Nutrientes estes que são essenciais para nosso corpo.

Também reforçamos com alimentos que apresentam gordura da fruta, uma excelente fonte de energia para dançar.

Alimentos para serem ingeridos antes das aulas:

- Aveia
- Banana
- Abacate
- Pasta de amendoim
- Coco fresco
- Água

3. Aula intensa

É sempre necessário fazer a ingestão de alimentos antes de alguma atividade física, o ideal são alimentos de fácil digestão, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Nutrientes estes que são essenciais para nosso corpo porque estes dão a energia necessária que precisamos.

Mas muito cuidado! Não exagere, o melhor é sempre consumir em quantidades adequadas para suas necessidades.

Alimentos para serem ingeridos antes das aulas:

- Ovo
- Arroz integral/ Batata doce
- Carne/ frango
- Abacate
- Pasta de amendoim
- Água

O que são nutrientes :

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos (processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, daí, passam para o sangue, agindo sobre o organismo).

O que são macronutrientes:

Os macronutrientes são os nutrientes dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos. São especificamente os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

O que são micronutrientes:

Já os nutrientes que não precisamos absorver em grandes quantidades, embora eles sejam muito importantes para o bom funcionamento de nosso organismo. São os micronutrientes, encontrados nos alimentos em concentrações pequenas. Existem dois tipos de micronutrientes: as vitaminas e os minerais.

Fonte: Ministério da Saúde

Lais Beraldo

NUTRICIONISTA

CRN: 51970



AGENDE SUA CONSULTA

 (11) 94485-8560  @laispb_nutricionista

CONCLUSÃO

É isso pessoal! Espero que tenham gostado das dicas que separamos para vocês, e se ainda não dança mais depois dessas dicas não vê a hora de dançar. **Venha para SAM!**

Até a próxima. Beijinhos de Luz!





Entre em contato com a gente



Studio Arte Movimento Masp
 Dirigida por Patricia 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.



Studio Arte Movimento realiza seu espetáculo anual



A Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO, sob a direção geral de Cinthya Cavalcante e direção artística de Patricia Nesi, situada à Rua Virgílio, nº 108, Vila Matilde, atua na área de ginástica e dança há mais de 30 anos, apresentando seus espetáculos a crianças, jovens e adultos.

Em 1987 foi fundado o Grupo Mira que, dirigido e coreografado por Patricia Nesi, vem participando de vários eventos beneficentes, moléstias e patologias. Em 1989, foi formado o Grupo Mirinha, com crianças de 8 e 12 anos.

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

Como vem acontecendo desde 1984, a Academia de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO estará realizando este mês seu espetáculo comemorativo do ano letivo. O espetáculo...

SANTOS: Marisol Esteves, Monica Galan, Ana Maria Galan.

GRUPO MIRINHA: Aline Torti, Ana Paula Lopes, Carolina Toppi, Camille Sanchez, Flávia Pacheco, Fernanda Faschin, Juliana Delle Cavaliere, Kaila Leano, Marcela Rodrigues, Michele Lijovski, Vanysse Davilio.

ALUNOS: Andreia Cavallari, Adriana Cavallari, Antonio Carlos Soares, Alexandri Costa, Ana Maria Cardoso, Ana Carolina Lima, Angelia Lucchi, Beryle Konstantinovic, Chora Paula, Gabriela, Caroline Petruskaskas, Dianna Costa, Ereni Santos, Fernanda Brito, Fabiana Tereza, Flávia Brincos, Fabiana Emmanuano, Giselle Avelino, Gabriela Schmitz, Gláucia Silva, Jéssica Paiva, Juliana Valente, Julia Dantas, Juliana Tamas, Karina Pops, Karoline Zurlino, Karina Benvilgas, Karen Sylvia Tavoni, Karina Leano, Larissa Davilio, Liana Lopes, Luciene Surlino



TRADIÇÃO
Há 38 anos
formando
bailarinos