

# PROGRAMA DE RECONDICIONAMENTO FÍSICO

**E**IS aqui os princípios básicos de um bom programa de recondicionamento físico, que pode ser seguido por todos sem dificuldade. Não requer aparelhamento especial nem proezas de atletismo.

1 — Faça exercícios que ativem a circulação do sangue, como caminhar e nadar; os músculos maiores das pernas e das espáduas ativam a circulação até o coração, fortalecendo-o de grande número de capilares. Ao ativar-se a circulação, abrem-se novos capilares e a pressão sanguínea baixa, uma vez que o sangue encontra menos resistência ao circular.

2 — Exponha-se, regularmente, à luz solar natural ou artificial, ao menos três vezes por semana.

3 — Banhe-se ou nade regularmente numa água à temperatura de 22 graus C. A água quente faz com que o sangue circule na pele, a qual pode conter até a metade do sangue existente no organismo, evitando assim que

uma quantidade suficiente do mesmo deixe de passar pelo coração, fígado, pâncreas e outros órgãos vitais que tanto necessitam dele.

4 — Caminhe, pelo menos, 4 a 5 quilômetros por dia e nade de duas a três vezes por semana. Outros bons exercícios rítmicos são: escalar montanha, andar de bicicleta, remar, andar a cavalo, dançar, correr moderadamente e patinar. O tênis ajuda a manter o corpo em boas condições, mas pode ser um tanto violento para aqueles de pouca resistência física.

5 — Não coma demasiado, evitando muitas toxinas, álcool e nicotina.

6 — Durma somente o necessário, mas não deixe de descansar normalmente, após um forte exercício.

7 — Mantenha suas atividades normais e aquelas que estimulam suas emoções. Como V. pode ver, tal programa não é nada difícil. Siga-o fielmente, e gozará de uma vida mais larga e proveitosa.