

PROGRAMA DE RECONDICIONAMENTO FÍSICO

EIS 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.