

 11
Corrida

Sabia que correr também pode fazer muito bem para sua mente?

A prática da corrida aumenta o número de neurônios e melhora funções cerebrais relacionadas à percepção, à memória, à atenção e até à linguagem.

De quebra, depois de correr de 30 a 60 minutos, você vai se sentir mais feliz e relaxado, pronto para encarar o dia de maneira mais tranquila, além de favorecer sua qualidade de sono.

Se você sempre quis começar a correr, mas não sabe por onde começar, dê uma olhada nessas sugestões:

As caminhadas estão cada vez mais raras e o tempo sentado no escritório só aumenta. Mas você já decidiu que vai encarar um novo desafio. Como, então, começar a correr? Bom, é preciso dizer que o primeiro passo você, literalmente, já deu.

A corrida é um esporte que tem ganhado cada vez mais adeptos justamente por sua simplicidade: basta estar disposto, calçar um tênis e encarar os primeiros trotes. Nesse esporte, a máxima "é só começar" se aplica muito bem.

Além disso:

Faça uma avaliação física.

Para começar, é muito importante procurar um médico e fazer uma avaliação física, já que os treinamentos esportivos variam muito de acordo com a individualidade biológica. Por ser um esporte que vai exigir do seu corpo, é necessário conhecer os seus limites e prevenir lesões. Além disso, você pode investigar qual o seu <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html> (<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html>). tipo de pisada - [pronada](http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html) (<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html>), [normal](http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html) (<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html>) ou [supinada](http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html) (<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/guia/pronada-supinada-ou-normal-saiba-qual-e-sua-pisada-e-escolha-o-tenis.html>). Isso vai te orientar na escolha de um bom tênis, também.

Preste atenção na sua alimentação.

Invista em alimentos saudáveis e não tenha medo dos carboidratos e alimentos com mais energia antes dos treinos. O ideal é comer algo até 30 minutos antes da atividade física. Se precisar, procure um nutricionista para orientar o seu cardápio. É normal sentir desconforto caso você vá correr logo após uma refeição. É importante entender o que te faz bem - uma comida mais sólida ou apenas algo mais líquido, por exemplo.