

Resistência física

Fátima está estressada. São muitas horas de deslocamento de casa para o trabalho, aulas na faculdade, trabalhos e provas, clientes e projetos, o que a faz estender suas horas de trabalho à noite e durante os finais de semana.

Ela precisa entender que aumentar o horário de expediente e passar horas extras em casa não funciona, porque seu tempo é um recurso limitado.

Vale a pena lembrar que sua energia pessoal é renovável. Então, das opções abaixo, quais se referem a rituais que o ajudem a reativar sua energia para fortalecer sua resistência física?

Selecione 2 alternativas

A Prática de atividades cardiovasculares, ao menos três vezes por semana e com um treinamento de resistência.

B Aprenda a detectar os sintomas de falta de energia, como a inquietação, os bocejos, a fome ou a dificuldade de concentração.

C Coma pequenas porções e lanches leves entre um longo intervalo de horas.

D Melhora a qualidade do seu sono dormindo mais cedo e reduzindo o consumo de água.