

 05

## 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?

*Seleccione 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.