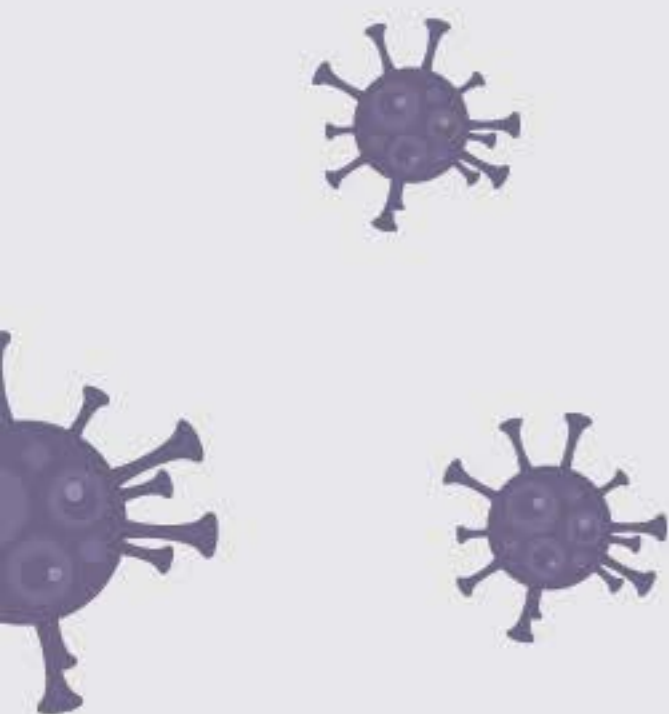


CORONAVÍRUS

Dicas para evitar
problemas nos
treinos
de corrida



1. NÃO PARE DE TREINAR

A atividade física é uma grande aliada da imunidade. Uma rotina de atividade bem orientada pode te ajudar a evitar maiores problemas, caso venha a contrair esse ou qualquer outro vírus. Porém, atenção ao próximo ponto.



2. TREINE, PORÉM DE FORMA CUIDADOSA

Prefira treinar ao ar livre e de forma solitária.

Evite correr atrás de outras pessoas.

E evite contato das mãos com o rosto durante o treino.



3. NÃO SE DEIXE LEVAR PELOS CANCELAMENTOS DE PROVAS

Se a sua prova for cancelada ou adiada, acalme-se! Mantenha os treinos e escolha novas provas para ficar com a motivação em dia.

Se estressar nesse momento não resolve nada e também interfere em sua imunidade.



4. CUIDE DA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

Mantenha uma boa alimentação, evitando os excessos, em especial de álcool e alimentos muito processados. **Mantenha também um bom consumo de água durante todo o dia.**



5. NÃO SE DESESPERE E SIGA SUA VIDA

Evite se desesperar e pensar apenas no assunto. A preocupação excessiva tira a sua atenção das outras áreas da sua vida, como trabalho, treinos, alimentação. Tome os cuidados recomendados, siga sua vida e e ficará mais difícil ter algum problema maior.



Fique firme em suas metas e continue fazendo a sua parte!

AO CHEGAR DO SEU TREINO, LEMBRE-SE DE FAZER A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.

TUDO CUIDADO É POUCO.





Instituto
**Melhores
Dias**

melhoresdias.org.br

Essas e outras informações podem
ser acessadas em nosso site