



CardioFitness



Aprenda Tudo Sobre **Exercícios Cardiovasculares**,
Equipamentos e Planejamento Para Obter
um Corpo em Forma e Mais Forte!

Sumário

Introdução.....	07
Capítulo 1: Por que atividades cardiovasculares são importantes.....	09
• Benefícios.....	11
• O exercício aeróbico é seguro?.....	18
• Ponto importante.....	19
Capítulo 2: Como alcançar a aptidão física a qualquer momento.....	20
• Determine o seu porque.....	23
• Siga um plano de treino e nutrição.....	25
• Acompanhe sua alimentação e performance nos treinos.....	26
• Persiga seus objetivos.....	29
Capítulo 3: Exercícios ao ar livre e preparação física.....	30
• Como o treino é configurado	32
• Como fazer os movimentos	33
Capítulo 4: Alcançando todo o potencial do seu corpo.....	40
• Qual é o seu potencial físico?	42
• Mentalidade.....	42
• Seis maneiras de transformar o desejo em realização física.....	44
• Preparação e organização.....	52
Capítulo 5: Como alcançar uma vida saudável e em forma?.....	55
• É mais do que estética.....	58
• Seja um exemplo.....	58
• Você aprende a mudança exata de comportamento.....	59
• Dicas para começar a fazer da saúde e da boa forma um estilo de vida.....	60

Capítulo 6: Torne o seu treino divertido com ideias de treino..... 62

- Atividades físicas fáceis para adultos..... 65
- Maneiras de manter as crianças ativas em casa..... 70
- Dicas para idosos permanecerem ativos em casa..... 74

Capítulo 7: Selecionando o Personal Trainer certo para você..... 77

- Credenciais..... 79
- Certifique-se de que definiu metas alcançáveis..... 82
- Observe o Personal Trainer com seus clientes..... 83
- Peça uma consulta..... 84

Capítulo 8: Os diferentes equipamentos de treino para um corpo perfeito..... 86

- Dicas para escolher os equipamentos certos para os exercícios..... 88
- Algumas noções básicas que você deve saber..... 88

Capítulo 9: Dicas de dieta para perder peso e melhorar a saúde..... 93

- Melhores dicas de dieta para perder peso e melhorar a saúde..... 95
- Não beba suas calorias..... 97
- Preencha o vazio..... 102

Capítulo 10: Ser Fitness não é uma perda de tempo..... 105

- Motivos pelas quais o condicionamento físico é importante..... 109

Conclusão..... 112

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejam responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]



INTRODUÇÃO

