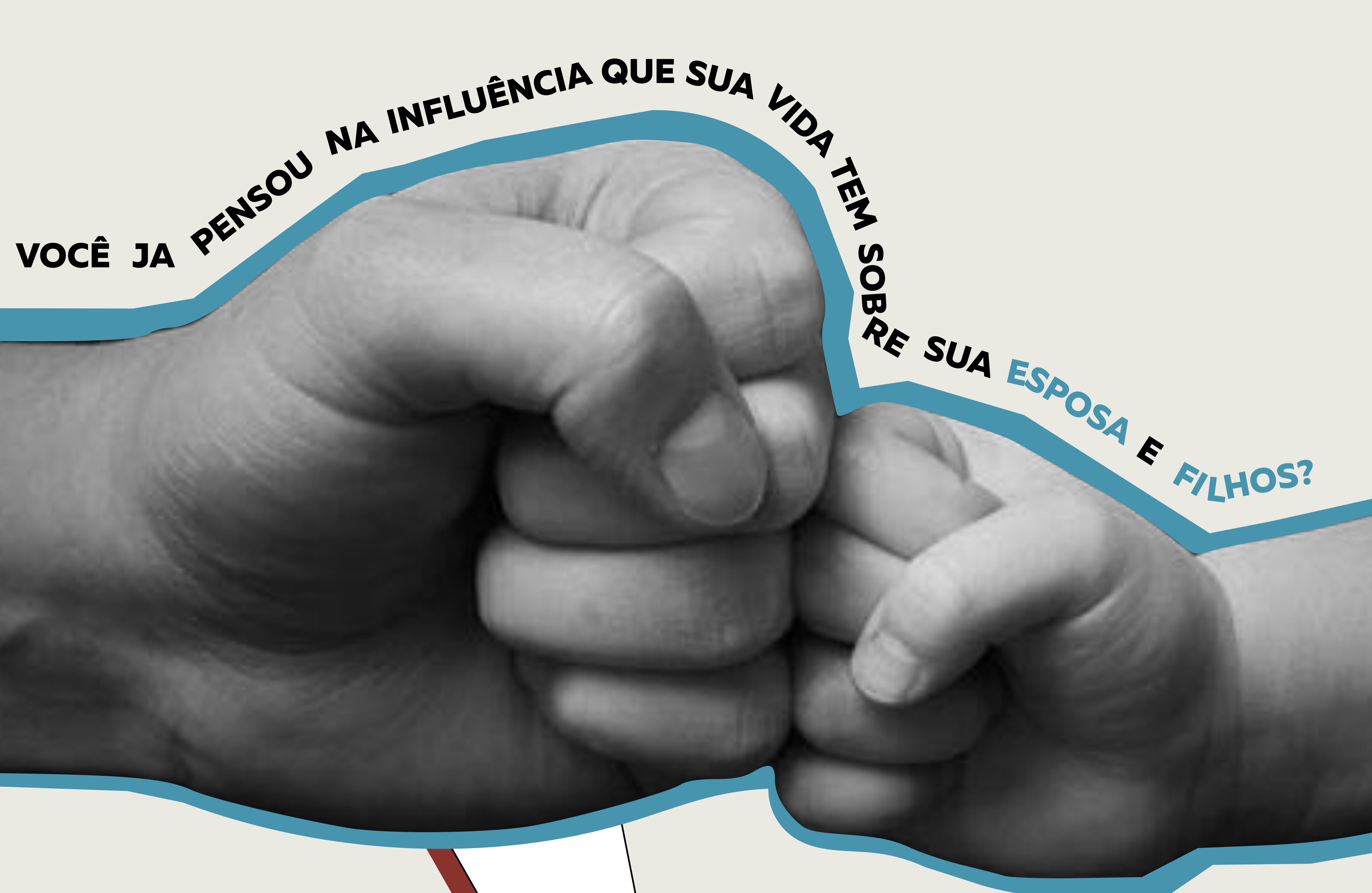




PROJETO

PAI TOTAL



VOCÊ JA PENSOU NA INFLUÊNCIA QUE SUA VIDA TEM SOBRE SUA ESPOSA E FILHOS?

90% de crianças sem teto são de lares sem pais

63% dos suicídios de jovens vem de lares sem pais

71% das adolescentes que engravidam são de lares sem pais

32x mais chances de fugirem de casa

10x mais chances de usarem drogas

5x mais chances de cometerem suicídio na infância

85% de crianças com distúrbios de comportamento vem de lares sem pais

4x mais chance de viverem em pobreza

14x mais chances de cometerem estupro

2x mais chance de deixar a escola

85% dos jovens presos vem de lares sem pais

por dia, cerca de **500** crianças são registradas sem o nome do pai

O fato é que nós pais, precisamos não apenas sermos presentes, mas principalmente termos um papel intencional de liderança, discipulado e proteção da nossa esposa e filhos. Quando Deus cria Adão e dá a ele a função de dominar e subjugar a terra, tendemos a parar por aí e imaginar que precisamos apenas sermos "viris" ou "machões". Mas quando seguimos lendo o relato da criação do homem, nos deparamos com Gênesis 2:15 que Deus coloca Adão no jardim para "lavar e guardar" o jardim. Ou seja, Deus nos cria para trazermos vida, para fazer brotar, crescer e cuidar daquilo que Deus criou. Não apenas somos mordomos da criação, mas também guardiões e representantes de Deus aqui no mundo. Isso envolve desde um cuidado com a natureza, um cuidado com o nosso próprio corpo e também das pessoas ao nosso redor.

Acredito que precisamos preparar nosso corpo para toda e qualquer situação - ainda mais como pais - seja esta de ter que correr por quilômetros para pedir ajuda, carregar nossa esposa no colo por três andares ou simplesmente termos vigor para brincarmos com nossos filhos e netos, posteriormente. A seguir gostaria que você lesse com muita atenção e coração aberto para receber um pouco sobre a importância da atividade física na vida do pai e, principalmente, por que nós cristãos precisamos tomar o cuidado do nosso corpo como prioridade.

Para tentar ser o mais didático e direto possível, iremos conversar um pouco sobre quatro pontos principais que se resumem a:

SER

FORTE

PARA SER

ÚTIL

1 FOMOS CRIADOS COM UM CORPO, MENTE E ESPÍRITO

2 DEUS SE IMPORTA COM A MINHA SAÚDE?

3 COMO ESSE CUIDADO DEVE ACONTECER

4 QUAL MEU PAPEL COMO PAI DIANTE DE TUDO ISSO?



Quando pensamos em nós como seres humanos, inegavelmente podemos nos enxergar como seres físicos (materiais) pois basta olhar no espelho todos os dias que percebemos que temos um corpo que sofre modificações ao longo dos anos em consequência ao estilo de vida que adotamos, certo? Mas também temos questões emocionais que nos afetam como o estresse, ansiedade, fobias, amizades e hábitos de manutenção emocional. E por fim, somos seres espirituais também. Seja você cristão, ateu ou de qualquer outra religião, nós como seres humanos temos uma necessidade – ou um vazio – em nos conectarmos com algo além da nossa própria existência. Uma certa conexão com o divino. E aqui não irei entrar em grandes detalhes sobre crença ou fé, mas o ponto que é inegável sobre nossa espiritualidade é que todos nós cremos em algo e organizamos nossas vidas em torno a essa crença, não é mesmo?

Talvez um dos versículos mais claros sobre a certeza de que somos corpo, mente e espírito ao mesmo tempo seja o que Paulo escreveu aos irmãos da igreja em Tessalônica:

“E o mesmo Deus da paz que vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (1 Tessalonicenses 5:23)

Aqui vemos claramente que não somos apenas seres espirituais onde nosso relacionamento com Deus é o único ponto que um cristão deve cuidar e se manter “irrepreensível” para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo. Deus nos chama a cuidar de nós como um todo. Afinal, o próprio Jesus comenta com Nicodemos sobre o “nascer de novo” nos mostrando claramente que não somos apenas corpo ou espírito, mas sim ambas as coisas. Sim... somos seres complexos!



Infelizmente como cristãos, temos uma tendência a espiritualizar demais as coisas. Pensamos apenas que devemos cuidar das nossas disciplinas espirituais como ler a bíblia, orar, jejuar, dizimar, etc. Tendemos a ver o nosso corpo como algo impuro, caído e nada digno de cuidado. Afinal, não podemos ser vaidosos, não é mesmo? Só que acontece que essa é uma grande mentira de Satanás para as nossas vidas. Não existe nenhum lugar da Bíblia ou da vida de Jesus que diga que devemos cuidar apenas do nosso espírito, mas sim vemos inúmeros versículos, parábolas e ensinamentos sobre o cuidado do nosso corpo, da nossa mente e do nosso espírito. Mas afinal, o que seria exatamente o corpo, mente e o espírito?

CORPO

Envolve nossas capacidades físicas de resistência, força, agilidade, precisão, flexibilidade, equilíbrio, bem como a nossa alimentação, consumo de água e bons hábitos de sono.

MENTE

Equilíbrio de sentimentos e emoções. Basicamente é ter uma vida social saudável, com níveis de estresse e ansiedade controlados e dentro da normalidade. Podemos (e devemos) desenvolver melhores mecanismos para lidarmos com tudo isso de forma equilibrada e saudável.

ESPÍRITO

A qualidade do nosso relacionamento com Deus. É vivermos uma vida centrada no espírito santo onde buscamos a tempo e fora de tempo revelar a glória de Deus em nossas vidas (e através de nossas vidas)



POR QUÊ SE CUIDAR IMPORTA PARA DEUS?

Em Gênesis vemos que Deus nos criou para sermos férteis, para dominar sobre sua criação e, principalmente para "cuidar e cultivar". Recebemos um mandato cultural para, assim como Ele o fez, trazermos ordem ao caos. Para sermos mordomos de sua criação. Para ecoarmos o sopro de vida que nos foi dado ao sermos criados! E tudo isso se estende desde as plantas, animais, recursos ambientais até os nossos próprios corpos que são templos do espírito santo de Deus (1Co 6:19).

Paulo em todas as suas cartas fala bastante sobre servirmos uns aos outros, sobre sermos esse corpo de Cristo que serve, adverte, ama e cuida de si e dos demais a nossa volta. Paulo adverte Timóteo dizendo que " Se alguém não cuida de seus parentes, e especialmente dos de sua própria família, negou a fé e é pior que um descrente" (1Timóteo 4:8). Deus nos cria com um corpo magnífico, uma verdadeira obra prima, coroa de toda a criação não para o nosso próprio engrandecimento, mas para podermos conhecê-lo e fazê-lo conhecido. Mas eu te pergunto: como poderemos pregar o evangelho até os confins da Terra, ir por aí batizando em nome do pai, do filho e do espírito santo se sequer conseguimos caminhar poucos metros sem cansarmos ou reclamarmos do calor?

Robert Murray McCheyne, um grande avivalista escocês que morreu aos 29 anos de idade disse uma frase muito impactante em seu leito de morte:

“**Deus me deu uma mensagem para entregar e um cavalo para cavalgar. Infelizmente matei o cavalo e agora não tenho como entregar a mensagem.**”

Ele entendeu claramente que de nada adianta termos uma mensagem poderosa e importante se não temos tempo e qualidade de vida suficiente para levar essa missão a cabo.



ainda sobre o cuidado...

Paulo em sua carta à igreja de Coríntios brilhantemente resume o que estou tentando dizer quando diz: "Vocês não sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês é sagrado" (1Co 3:16-17). Muitas vezes lemos esse versículo a luz do mandamento de não matarás apenas, e erroneamente, pensamos que esse versículo fala apenas sobre suicídio e homicídio. Mas você já pensou que ao não vivermos um estilo de vida saudável estamos Aos poucos matando o nosso corpo?

Nossa saúde é igual cartão de crédito. Onde vamos apenas gastando e gastando sem pensar, mas um dia a fatura chega



Ainda Paulo, falando com Timóteo que existem cuidados específicos que precisamos ter com o nosso corpo ao advertí-lo a que "não continue a beber somente água; tome também um pouco de vinho, por causa do seu estômago e das suas freqüentes enfermidades. (1 Timóteo 5:23). Mas além de cuidados mais diretos como este, vemos um conselho muito interessante em Deuteronômio 22:8 que se aplica muito bem ao cuidado do corpo: "Quando edificares uma casa nova, farás no teu telhado um parapeito, para que não ponhas culpa de sangue na tua casa, se alguém de alguma maneira cair dali." Ou seja, precisamos ter uma mentalidade preventiva, não reativa apenas. Antes de algum acidente acontecer ou que soframos de alguma enfermidade que poderia ser evitada, precisamos cuidar do nosso corpo, mente e espírito de forma a vivermos uma "robusta velhice" (Jó 5:26) e podermos dizer como Calebe que aos oitenta e seis anos ainda estava "tão forte como no dia em que Moisés me enviou" (Josué 14:10-11).

MAS COMO EU DEVO ME CUIDAR ENTÃO?

Provavelmente você já sabe e já ouviu inúmeras vezes que sedentarismo é ruim, que viver uma vida estressada faz mal pro corpo e até mesmo tentou varias vezes cortar o refrigerante. Mas será que Deus nos ensinou como cuidar de forma integral da nossa saúde?

Sim, temos vários exemplos de como viver uma vida plena e abundante não apenas espiritualmente, mas louvando a Deus com o nosso corpo e nossa mente. E como ouvimos constantemente em nossas igrejas sobre o cuidado espiritual, irei focar adiante em hábitos e atitudes mais voltadas ao cuidado do nosso corpo e da nossa mente, ok? Então sobre o corpo precisamos de basicamente três pilares: atividade física regular, alimentação adequada e práticas regulares de descanso.

ATIVIDADE FÍSICA

Desde um ponto de vista bíblico e espiritual, Adão foi colocado no Jardim com um trabalho físico a executar (cuidar e cultivar) até questões biológicas envolvendo o sedentarismo e sua associação a inúmeras doenças, podemos ver que nós fomos criados para estar em constante movimento. Mas o problema é que estamos cada vez mais sedentários, obesos e morrendo mais cedo. Antes o vigor físico era literalmente um caso de vida ou morte.

Era a forma de caçar, de cultivar o próprio alimento, de suprir para sua família. Era o modo com que se protegia de ameaças (seja um animal ou outro adversário) e conquistava-se novos locais. Mover-se e mover-se bem era nossa forma de viver e prosperar.

Com o avanço tecnológico acabamos nos tornando seres muito mais acomodados e a atividade física passou de ser uma questão essencial, para uma questão opcional. Hoje podemos nos dar "o luxo" de não fazer esforço. Posso escolher não ter que cultivar ou caçar meu próprio alimento, posso me locomover no conforto do meu carro. E por favor, não estou condenando a tecnologia, afinal estou agora mesmo sentado, com o ar condicionado ligado e desfrutando de uma pipoca que eu fiz com o milho que comprei no mercado. O que quero dizer é que ao não termos que nos exercitarmos se não morremos em poucos dias como antigamente, nos apegamos à tecnologia e não introduzimos outras formas de atividade física em nossa vida para suprimos a falta de exercício que a tecnologia nos proporcionou.

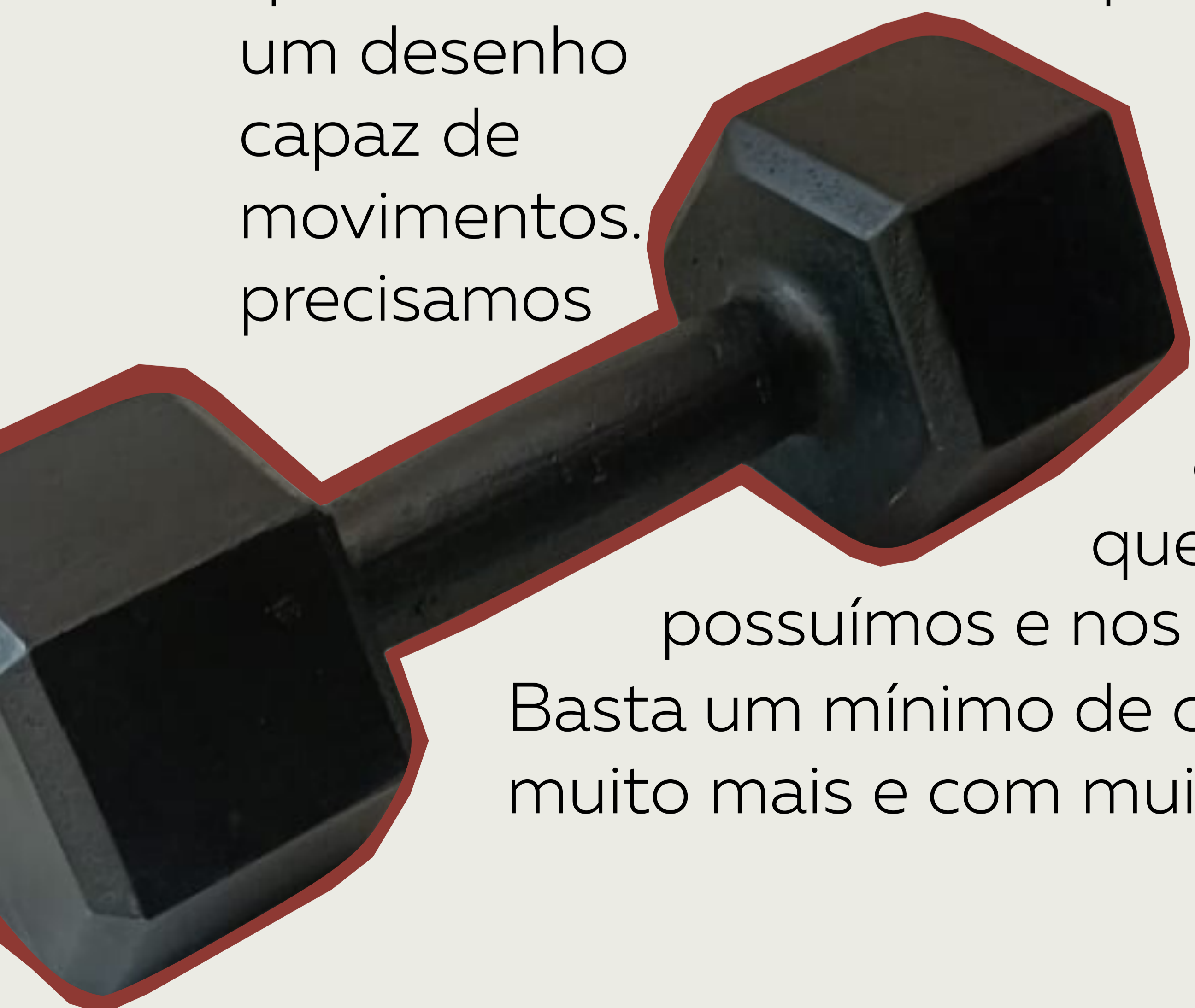
Ao observarmos as capacidades do nosso corpo veremos que ele é extremamente versátil e carrega uma potência incrível.

Basta assistirmos as Olimpíadas ou campeonatos esportivos para termos uma ideia do que o nosso corpo é capaz. Desde correr extremamente rápido ou por distância inimagináveis, fazer múltiplos saltos acrobáticos no ar, nadar, mergulhar pelas profundezas, carregar, lançar e agachar com centenas de quilos até habilidades mais precisas como se equilibrar na ponta dos pés, fazer um desenho capaz de movimentos. precisamos

extremamente detalhado, enfim, nosso corpo é executar os mais belos e surpreendentes

Porém, para que alcancemos tal potencial, de disciplina e cuidado com nosso corpo. Não digo que todos nós devemos ser ou nos compararmos com esses atletas olímpicos, o que quero mostrar é a capacidade incrível que todos nós possuímos e nos foi dada por Deus.

Basta um mínimo de cuidado com o nosso corpo para podermos viver muito mais e com muito mais qualidade.



ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

Aqui acredito que é o “tendão de Aquiles” da grande maioria das pessoas – inclusive o meu. Comer é uma delícia e sabemos que a comida não é algo meramente pra nossa sobrevivência, mas também para nosso prazer. Não é a toa que Deus inventou milhares de alimentos com sabores, cores e texturas diferentes.

E o melhor de tudo, é que nos deu muitíssima criatividade e um paladar capaz de reconhecer toda essa variedade!



Vemos desde Gênesis que o alimento pode ser bênção e nos alimentar, como fonte de pecado. Adão e Eva pecaram ao ingerirem um alimento proibido, Jacó enganou seu irmão por meio de uma sopa, o povo no de Israel murmurou e sentiu saudades da comida do Egito, Jesus foi tentado no deserto e o inimigo o tentou a transformar a pedra em pão, enfim, poderia citar aqui muitos outros textos bíblicos sobre alimento, mas acredito que você já entendeu onde quero chegar: o que ingerimos pode nos abençoar ou nos destruir (até mesmo literalmente).

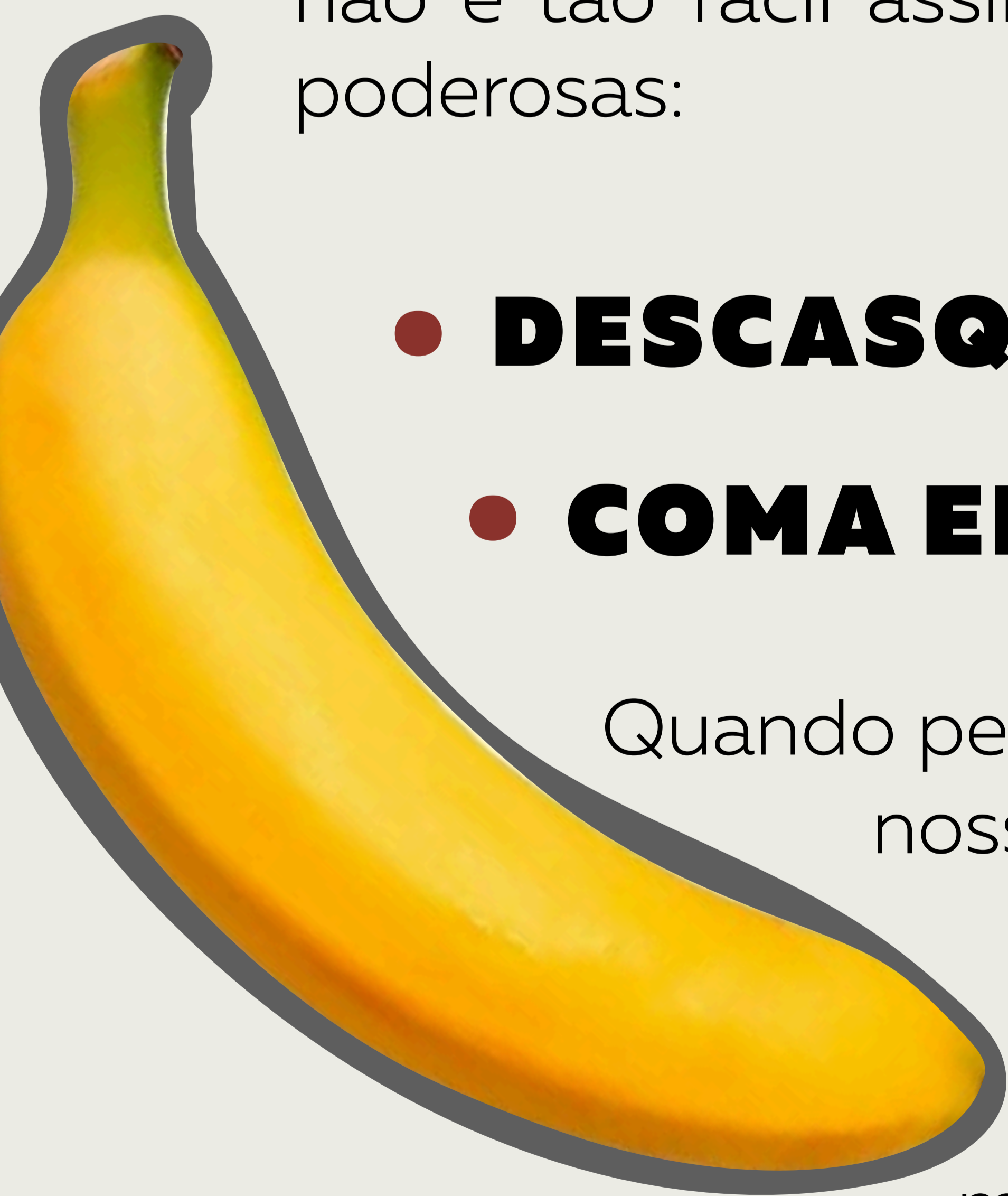
Inclusive vemos Paulo instruindo a igreja de Corinto dizendo: “Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus”. (1Co 10:31). Isto é, devemos honrar e glorificar a Deus pelo tipo de alimento que ingerimos.

Mas que alimentos seriam estes? De forma mais simples e direta possível: alimentos que fazem bem pra nossa saúde e não nos destrói. Mas eu sei que não é tão fácil assim, então nos atentemos a duas dicas simples, mas muito poderosas:

- **DESCASQUE MAIS, DESEMBALE MENOS**
- **COMA EM VARIEDADE DE CORES E SABORES**

Quando pensarmos que somos em torno de 70% água e que 90% do nosso cérebro é água, entendemos a necessidade de consumir muita água para que o nosso corpo possa funcionar da melhor forma possível. Mais do que pensar em 2 litros por dia, nosso corpo precisa de água durante todo o dia. O melhor seria beber pouco e constantemente durante o dia.

Assim o mantemos sempre hidratado.



DES CANSO



Eis aqui um dos pontos mais negligenciados quando falamos de saúde. Ao pensarmos em uma pessoa saudável, automaticamente pensamos em alguém correndo no parque com sua roupa de academia, corpo suado e sorriso no rosto. Ou imaginamos alguém esbelto comendo um prato bem colorido de salada acompanhado de um suco natural de laranja não é mesmo? Quase ninguém pensa que nosso corpo precisa não apenas desses exemplos mais clássicos que citei acima, mas também de descanso para recuperar e implementar os ganhos obtidos durante o dia.

Muito se sabe hoje sobre o poder do descanso, tanto para o corpo quanto para nossa mente. Inclusive, todo nosso ganho de massa muscular e pontes neurais são "construídos" durante os períodos de descanso. Sem contar os ganhos para nossa mente onde nos aliviamos de estresse, ansiedade e preocupações ao aplicar verdadeiramente o descanso em nossas vidas (seja dormindo oito horas de sono ou simplesmente tirando alguns poucos minutos durante o dia para descansar nossa mente). Porém quero falar um pouco também do descanso da nossa alma. Um descanso espiritual.

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças; e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus. Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai."



Que lindo ver um Deus que se importa com nossos problemas, com nossa ansiedade e nos proporciona descanso. Um Deus que chama todos os que estão sobrecarregados, cansados, oprimidos a vir a ele, pois nos dará descanso (Mt 11: 28-30). Graças a Ele podemos dormir em paz (Sl 4:8) e não nos preocupamos com o dia de amanhã, pois confiamos em sua provisão todos os dias (Mt 6:26 a 34). E meu convite é para que você também possa experimentar o descanso do seu corpo, alma e espírito!



PAI TOTAL

Somos chamados por Deus desde o jardim do Éden a pastorearmos nossa família. Isso significa que é nosso dever discipular nossos filhos e filhas no caminho de caminhar com Jesus, nos parecermos com ele, para que possamos fazer com que ele fez. E não há melhor discipulado que aquele feito através do exemplo prático de um pai piedoso, sábio e que leva uma vida saudável. Não basta ficarmos falando apenas "filho, você precisa comer salada" se o meu prato é sempre vazio de cores e sabores. Ou se digo ao meu filho para sair de frente do video game se eu mesmo passo horas e horas e frente a televisão.

O ambiente que criamos em casa enquanto a disciplinas espirituais, hábitos saudáveis de sono, atividade física e alimentação irão impactar diretamente e profundamente os hábitos que nossos filhos terão (e já estão tendo). Então é nosso papel como mordomos da criação e como responsáveis diretos de Deus, darmos o exemplo e estimular em nosso lar, práticas saudáveis que tragam vida!

CONCLUSÃO

Vimos então que fomos criados por Deus à sua imagem e semelhança, com um corpo, mente e espírito desenhado para espelhar Sua glória. Porém não basta carregarmos sua imagem, fomos chamados a anunciar suas boas novas e sermos bons mordomos de sua criação (o que inclui cuidar e cultivar do nosso corpo e das demais criaturas criadas).

Nós somos falhos, preguiçosos e acomodados, o que nos leva a quereremos uma vida sem esforços. A uma vida centrada em nossas próprias vontades, a um certo isolamento e egocentrismo. Digo porque ao olhar o meu próprio coração é isso o que encontro. Mas não apenas a bíblia nos ensina sobre a importância de cuidarmos de nossa saúde como toda a ciência aponta pelo mesmo caminho.

Graças a Deus você não está sozinho nessa e não precisa caminhar sozinho. Desde Gênesis Deus já percebeu que não é bom que o homem esteja só. O próprio Jesus que é o todo poderoso escolheu levar a cabo sua missão ao lado de doze homens. Então por que nós deveríamos fazer diferente?

Hoje te convido a juntos embarcarmos em um processo de construção e desenvolvimento da nossa saúde física, emocional e espiritual através desse projeto onde juntos iremos muito mais longe (e claro, com muito mais qualidade). Meu sonho é que possamos ser homens íntegros, que amam suas esposas e filhos e cuidam de si e dos que estão sob nossa responsabilidade. E para isso precisamos começar hoje mesmo uma jornada intencional de transformação de nossas disciplinas e hábitos de saúde. A seguir explico melhor como tudo isso irá funcionar.



COMO FUNCIONA?

Todo domingo a noite você irá receber uma planilha de treinos e o tema daquela semana. Os treinos são variados e completos no quesito de força, flexibilidade e resistência cardio-respiratória. Como buscamos não apenas treinar nosso corpo, toda semana iremos refletir sobre um tema específico de nossa paternidade onde após essa reflexão, seremos levados a aplicar em nossa vida algumas disciplinas de saúde e espirituais.

Com relação aos treinos, eles irão variar basicamente tomando dois princípios:

ESTÍMULO

Como temos um corpo extremamente plural e cheio de capacidades, buscaremos desenvolver o máximo possível o nosso potencial. Para isso, os treinos serão organizados para que trabalhemos nossa força, resistência muscular e respiratória, flexibilidade, potência, precisão, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação.

INTENSIDADE

Aliado a isso, buscaremos treinos constantemente variados que possam te exigir fisicamente em níveis diferentes em relação a intensidade, com treinos mais leves, moderados a outros mais intensos. Aqui vale notar que a intensidade é muito relativa e caso você não siga as orientações que irei passar, você acabará fazendo um treino sempre fraco ou poderá exigir além da sua capacidade física.

ONDE TREINAR?

Como pai de três, eu sei o quanto é complicado encontrarmos um dia, local e modalidade perfeita para conseguirmos nos dedicar. Pensando nisso, os treinos foram desenhados para durarem uma média de 45 minutos e serem executados onde você preferir. Seja em casa, em uma praça ou até mesmo na academia. Por isso não se preocupe que mesmo sem nenhum material e até mesmo na sala de casa você poderá se dedicar ao cuidado da saúde do seu corpo!

E assim, de uma forma integral e intencional, nossa mentoria foi desenhada para desenvolver seu corpo, mente e espírito da seguinte maneira:

CORPO



Vimos anteriormente que as planilhas serão montadas de forma a variarem os estímulos e resultados, se encaixando na sua agenda e realidade o melhor possível. Trabalhando a força, flexibilidade e resistência cardíaca.

MENTE

Como sabemos que é muito melhor buscarmos uma vida saudável ao lado de outros homens com o mesmo objetivo, teremos um grupo no WhatsApp onde poderemos conversar, postar nossos resultados para estimular os outros, tirar dúvidas e buscarmos juntos sermos pais melhores para nossas famílias!



ESPÍRITO

Aliado a nossa comunidade Pai Total, aos treinos exclusivos, completos e dinâmicos teremos a parte espiritual com reflexões bíblicas, dicas de livros, podcasts, filmes e outros recursos para que juntos possamos ter um relacionamento ainda mais profundo com Deus.



RODA DA VIDA



O Projeto Pai Total busca desenvolver cinco áreas de nossa vida para que possamos literalmente caminhar para frente. Assim como uma roda precisa estar alinhada e equilibrada para se movimentar, nossa vida também. Nosso desenvolvimento ótimo requer um trabalhar intencional em cada uma dessas áreas todos os dias.

VS



Porém sabemos que entre o ideal e nossa realidade existe muito desequilíbrio. E por justamente termos níveis diferentes de desenvolvimentos nessas cinco áreas, onde muitos de nós apresenta uma espiritualidade maravilhosa com vida devocional e culto familiar constante, mas que infelizmente não pratica atividade física e come muito *fastfood* por exemplo. Esse desequilíbrio não permitirá que a sua roda da vida possa se movimentar de maneira linear e proposital.

explicando na prática como seria um dia de treino...

TEMA

1

A cada mês traremos um tema principal sobre nossa jornada como pais à imagem e semelhança de Cristo. No grupo do WhatsApp poderemos compartilhar insights, desafios e reflexões sobre o tema.

AQUECIMENTO / MOBILIDADE

2

Aqui iremos prepará-lo para o Treino do Dia com movimentos de mobilidade articular e alongamento dinâmico, iremos aos poucos aquecendo nosso corpo para a parte principal (sempre teremos um vídeo explicando os movimentos).

TREINO DO DIA

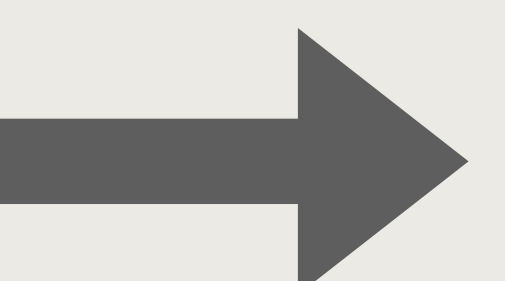
3

A cada dia iremos fazer treinos relacionados com o que estamos aprendendo na temática daquele mês. Desta forma, trazemos o conhecimento teórico para os treinos físicos também. Não se preocupe caso não conheça os movimentos, pois assim como no aquecimento, cada movimento terá um link que irá te direcionar a um vídeo explicando o movimento e principais correções.

HÁBITO DA SEMANA

4

A fim de levarmos toda essa experiência vivida durante a leitura e o treino para um caráter mais prático, mensalmente seremos desafiados com um hábito saudável para colocarmos em prática em nossas vidas. Ele pode envolver desde questões nutricionais, hábitos de sono, a questões mais espirituais como jejum e oração. O objetivo aqui é entendermos que precisamos moldar nossas vidas em torno a bons hábitos saudáveis.



INDO ALÉM

FORÇA

Baseados na reflexão que acabamos de ler, vemos que como pais, temos o chamado de Deus a servirmos à nossa família. Isso inclui o nosso tempo, nossas finanças e também o nosso corpo. Hoje no treino gostaria que você se mantesse atento a "ir além" nos exercícios. Isso se dará por meio do nosso Treino do Dia e na reflexão final. Bom treino!

10' a 15'

AQUECIMENTO



15' a 20'

TREINO DO DIA

O treino consiste em 4 séries de três exercícios, onde na primeira série você irá executar sete repetições de cada exercício, na segunda série, 14, na terceira, 21 e por fim, na última série, irá executar 28 repetições de cada exercício. Então, você irá executar 7 agachamentos, seguidos por 7 flexões e mais 7 abdominais. Com um descanso mínimo possível já parte para a próxima série de 14 agachamentos, 14 flexões e 14 abdominais. Lembre-se que para "ir além" você precisará se desafiar a cada série.

7-14-21-28

Agachamento
Flexão
Abdominal

HÁBITO SAUDÁVEL

Desmotorize! Busque tirar facilidades do seu dia a dia como escada rolante, elevador, carro ou moto e substitua por andar mais a pé.