

SINTA-SE BEM POR DENTRO E POR FORA

AO ESCOLHER O VESTUÁRIO

que se adequa à nossa estatura, peso e formato de corpo, automaticamente vamos sentir-nos bem melhor na nossa pele e muito mais confiantes

(*) Consultora de Imagem
alexandra.lopes@outlook.com
facebook.com/Alexandra.Lopes.Consultora.Imagem

A imagem e o exercício físico

O exercício físico está a ganhar cada vez mais praticantes, o que é ótimo! Não só porque faz bem à saúde, quando praticado com moderação, mas também porque nos faz sentir bem com nós próprios. Não é só o exercício físico que nos faz sentir bem: o vestuário e as cores que usamos para o praticar também assumem um papel fundamental no nosso nível de motivação e confiança para atingirmos objetivos.

Por Alexandra Lopes *

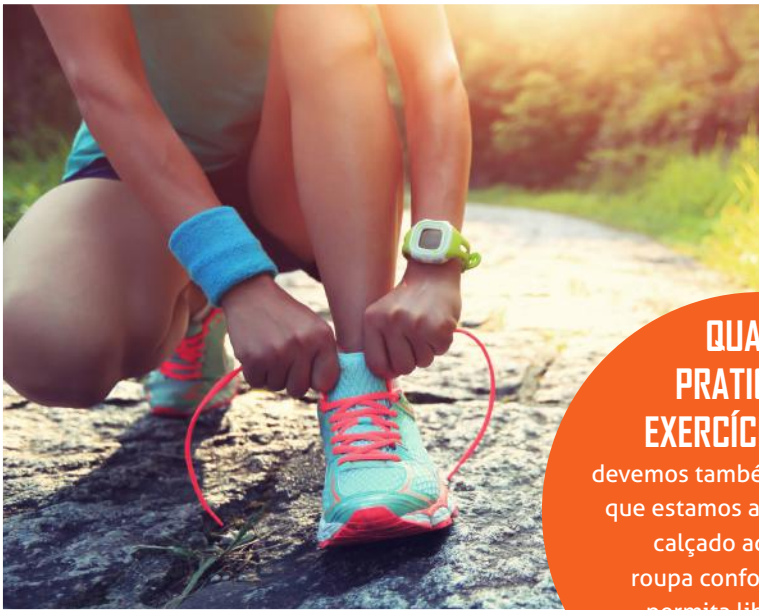
As cores do vestuário que escolhemos para a prática de exercício físico influenciam o modo como nos sentimos. Podem energizar-nos ou acalmar-nos, pelo que é importante que a escolha das cores tenha em atenção a atividade física que praticamos.

A INFLUÊNCIA DAS CORES...

O branco é a mistura de todas as cores e simboliza a paz e a pureza, emitindo vibrações suaves e pacíficas. O branco

representa o equilíbrio e emite vibrações suaves, excelentes para a prática de atividades mais zen, como por exemplo, a meditação ou pilates. Em alternativa ao branco, poderão **também ser usadas cores mais suaves como o rosa**, associado à suavidade e delicadeza, ou o lilás, associado à espiritualidade e intuição.

A cor verde – que representa a harmonia e o equilíbrio – é a cor mais adequada para praticar desporto *outdoor*, pois é uma das cores predominantes na Natureza e permite a perfeita comunhão com o ambiente



QUANDO PRATICAMOS EXERCÍCIO FÍSICO

devemos também certificar-nos que estamos a usar a roupa e calçado adequados: roupa confortável e que permita liberdade de movimentos é a mais adequada

envolvente, revitalizando a nossa energia.

Ao optar por desportos aquáticos, a cor mais adequada é o azul, pois representa a calma, tranquilidade e serenidade, ajudando a estabilizar a respiração.

Para atividades de grupo, ao som de música animada e com bastante ritmo, não há melhor escolha do que **o amarelo, a cor da vivacidade, descontração e alegria.**

Para desportos de combate, o vermelho ou o laranja conferem energia, coragem e excitação ao seu treino! Outra boa opção é o preto, que representa o poder e a força.

... E DO VESTUÁRIO

Ao escolher o vestuário que se adequa à nossa estatura, peso e formato de corpo, automaticamente vamos sentir-nos bem melhor na nossa pele

e muito mais confortáveis.

Quando não nos sentimos confortáveis com o nosso peso, roupa muito justa ou muito larga não são de todo as melhores opções, quer tenha peso acima ou abaixo do desejado.

Privilegie tecidos que não marquem o seu corpo nem evidenciem o que pretende disfarçar, dando sempre prioridade ao conforto.

Quando praticamos exercício físico devemos também certificar-nos que estamos a usar a roupa e calçado adequados: roupa confortável e que permita liberdade de movimentos é a mais adequada.

Opte por materiais que permitam a correta respiração da pele, como é o caso do algodão, ou por materiais específicos para uma determinada prática, como é o caso do *neoprene* para o mergulho ou outros desportos aquáticos. É importante também usar o calçado adequado à prática que escolhermos. Em lojas da especialidade encontramos uma oferta bastante vasta, agregada por tipo de atividade desportiva.

Os acessórios – relógios, pulseiras, anéis ou colares – deverão ser evitados. Usá-los durante a prática de desporto só vai retirar liberdade aos nossos movimentos.

Alerta especial para as senhoras: atenção ao *soutien*! É obrigatório investir num bom *soutien* de desporto, que forneça o suporte adequado ao vosso peito. Lembrem-se que o barato pode sair-vos muito caro a longo prazo. 🌿

