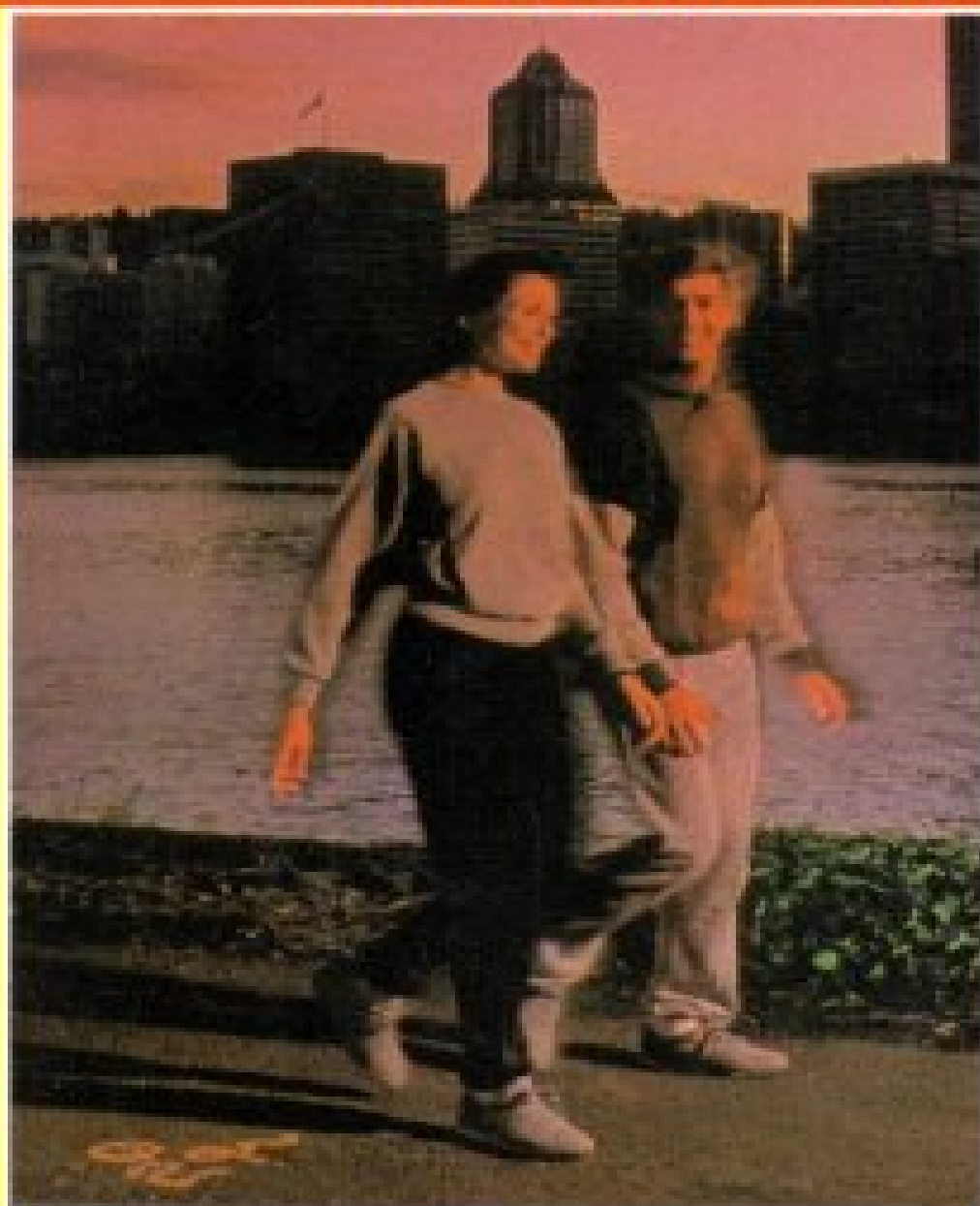


S. KIESLING E E.C. FREDERICK

ANDE!

UM MANUAL PARA VOCÊ FAZER
SEU PRÓPRIO PROGRAMA DE BOA FORMA



Resumo de Ande! Um Manual Para Você Fazer o Seu Próprio Programa de Boa Forma

Perder peso, moldar o corpo e, principalmente, melhorar a aptidão física sugerem, à primeira vista, dietas especiais, equipamentos sofisticados de musculação e supertreinamento. Para a maioria das pessoas, entretanto, a solução é mais simples e as atitudes drásticas e imediatistas são contra-indicadas.

As pesquisas mais recentes recomendam uma atividade bem natural: andar! Com texto simples, objetivo e propositadamente educativo, ANDE! é um livro importante para as pessoas sedentárias e mesmo para aqueles que já praticam alguma atividade física, como o jog-ging.

Os sedentários encontram neste livro as informações necessárias para os "primeiros passos" em busca de recuperação da condição física sem os riscos de danos para as articulações e sem sobrecarga para o aparelho cardiocirculatório.

ANDE! justifica a importância do andar para a saúde, é um manual de apoio para as pessoas que andam por recomendação médica e careciam de informações técnicas sobre o tema.

Para os praticantes de corrida ou jogging, Ande! representa uma alternativa de treinamento, uma prática que pode aumentar a motivação pela atividade física e proporcionar períodos de recuperação ativa do cansaço físico e mental característico do treinamento contínuo.

Os testes de avaliação sugeridos pelo Autor permitem diagnóstico do nível de aptidão física para facilitar a individualização do treinamento aeróbico.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)