

INVERNO

revitalizante:

desvendando os benefícios
da Yoga e da vitamina D
para o corpo e a mente

Malacal
Cálcio na sua melhor forma





Os dias frios chegaram e com eles, a tendência de ficarmos em locais mais fechados e com menor prática física diária. Mas você sabia que há belas opções de atividades para te ajudar a se manter ativo nessa estação? A Yoga é uma delas, atuando em seus ossos, sistema respiratório e, claro, saúde mental.

Se você nunca chegou a se familiarizar com a anatomia esquelética humana antes, acharia no mínimo curioso saber, logo de cara, que os seus ossos estão vivos. Vivos? É. Basicamente, os ossos são definidos como um tecido vivo, complexo e dinâmico, já que contam com inúmeras células que precisam de sangue para funcionar e também se curar, e ao contrário do que imaginamos, eles não são apenas uma grande massa de cálcio e proteína que se torna engessada com o tempo.

Na verdade, nossos ossos não param de se modificar e se renovar, mesmo quando paramos de crescer. Conforme vamos envelhecendo, todo o impacto gerado sobre os ossos, ao longo da vida, vai causando sua degradação, fazendo com que o corpo entre num processo chamado “remodelação de ossos”. O que, geralmente, acontece a cada quatro ou cinco meses. Assim, cuidar de nossos ossos e do fortalecimento deles é vital em qualquer época do ano.

AÍ QUE frio!

Durante o inverno, praticar exercícios é fundamental para manter a temperatura estável do corpo. Isso acontece em razão da queda na temperatura, aí o metabolismo tende a ficar mais rápido (para o organismo manter o corpo aquecido) e tendemos a comer mais, o que geralmente é uma resposta emocional e não física à estação. Atividades aeróbicas, alongamentos e treinos de força são indicadas para a queima de mais calorias.



A YOGA ENTRA em cena

A Yoga é uma filosofia de vida que tem sua origem na Índia, há mais de 5000 mil anos, e atualmente é conhecida não apenas como uma prática física, mas também como um sistema que trabalha o físico e o mental ao mesmo tempo.

A Yoga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma conectada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse. Para ter todos os benefícios que ela proporciona, é preciso que seja praticada de forma regular e de preferência com ajuda de um especialista.

Top 4 benefícios da YOGA NO INVERNO:

#1 Fortalece as vias respiratórias

A yoga é um exercício completo, por vários motivos, mas sabia que ela atua diretamente na saúde dos seus pulmões? As posturas do Yoga podem ajudar o praticante a respirar de maneira lenta e profunda, melhorando o desempenho dos pulmões e elevando o volume de oxigênio aspirado na respiração. Essa capacidade promove ganhos significativos para os portadores de asma e apneia, por exemplo.



#2 Diminui as dores musculares

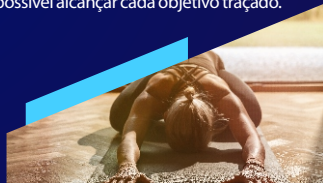
Os exercícios e posturas dessa atividade podem melhorar a resistência e o fortalecimento da estrutura muscular, isto porque auxilia na performance do corpo, que fica mais resistente a atividades físicas.

Com a prática da Yoga, a pessoa consegue ter maior consciência corporal, ou seja, maior percepção da postura, o que irá diminuir causadas pelo estresse. Os alongamentos realizados ajudam a liberar a tensão e dar flexibilidade aos músculos, aliviando dores causadas por escoliose, hérnia de disco, entre outras enfermidades.

#3 Aumenta a disposição

A prática fortalece a coragem emocional e o corpo, promovendo o ganho de disposição física e mental. Boa parte da disposição e energia para realizar as atividades da rotina e da vida pessoal, vem do equilíbrio de substâncias no organismo.

A Yoga aumenta os níveis de hormônios que promovem prazer e reduz aqueles sentimentos que nos bloqueiam de atingir maiores potenciais. Esse aumento de disposição garante a vitalidade para querer se superar e sentir que é possível alcançar cada objetivo traçado.



#4 Mantém o corpo aquecido

A prática da Yoga no inverno auxilia a manter o corpo aquecido mesmo com as temperaturas mais baixas, o que evita também o surgimento de dores e desconfortos.

Onde entra a VITAMINA D?



Dentro disso tudo, a vitamina D te ajuda na performance. Níveis sanguíneos adequados podem aumentar a força e potência dos músculos de contração rápida, reduzindo assim inflamações, além de melhorar a imunidade, principalmente durante os treinos mais intensos. Sua deficiência pode causar fraqueza muscular e contribuir para um aumento do risco de danos nos músculos. Estudos demonstram atrofia de fibras musculares do tipo II, nos casos de deficiência, que estão relacionados à diminuição de força muscular.

Outros apontam também o efeito da vitamina D no aumento da força física e na diminuição do risco de quedas em idosos, quando associado a exercícios físicos. Em resumo, a vitamina é de fundamental importância para saúde como um todo e para a melhora do desempenho no esporte ter os níveis adequados no organismo.

Alguns alimentos ricos na vitamina

Claro, a melhor forma de conseguir vitamina D é tomar banhos de Sol diariamente, de 15 a 20 minutos. Mas existem alimentos ricos no nutriente também, dos quais destacamos:

BIFE DE FÍGADO
GEMA DE OVO
ATUM



SARDINHA
COGUMELOS

E a saúde mental, onde fica?

Nos dias frios, céu nublado e um pouco de vento fazem parte. É nesse momento que muitos se sentem mais melancólicos e até ansiosos. E a vitamina D tem papel nisso.

Já foram publicados diversos estudos onde identificou-se a relação entre a falta de Vitamina D com depressão, esquizofrenia e transtorno afetivo sazonal. A hipótese levantada é que, como a Vitamina D é importante para a função cerebral, os níveis baixos podem influenciar no humor e outras doenças mentais. No entanto, é importante ressaltar que só após avaliação clínica, psiquiátrica e psicológica, com os exames necessários, é possível diagnosticar o quadro de depressão e associá-la especificamente, ou não, à falta de Vitamina D.

Isso não elimina, também, a importância da atenção aos níveis da substância em nosso organismo, posto que ela é muito importante para a nossa saúde e bem-estar de forma conectada a todos os sistemas. E vale lembrar, ainda, que o próprio ato de sintetizar Vitamina D no organismo contém aspectos que ajudam no combate à depressão, aumentando nossa disposição em tomar constantes banhos de Sol e fazer exercícios físicos em locais abertos, como a yoga.



A forma ativa da vitamina D participa do controle da função cardíaca e da pressão arterial, por meio da regulação do crescimento das células musculares lisas, do grau de contratilidade miocárdica e da regulação do sistema imune.

Outros apontam também o efeito da vitamina D no aumento da força física e na diminuição do risco de quedas em idosos, quando associado a exercícios físicos. Em resumo, a vitamina é de fundamental importância para saúde como um todo e para a melhora do desempenho no esporte ter os níveis adequados no organismo.



ORGANIZAÇÃO e planejamento



Agora que você já entendeu como tudo isso pode lhe promover mais qualidade de vida, é importante planejar sua semana para diminuir o estresse na rotina. Organizar suas principais tarefas fará com que sua cabeça não fique cheia de informações soltas e facilite a realização delas.

Faça uma agenda física, um quadro de anotações na sua casa ou simplesmente anote no bloco de notas do celular, isso pode até se tornar prazeroso para você. Assegure-se também de ter pequenas pausas durante o trabalho, seja para tomar um café ou bater um papo rápido com os colegas. É importante que a mente descanse um pouco entre as atividades para melhorar o rendimento e não levar ao estresse. A yoga pode ajudar nessa missão.

Seguindo essas dicas, você terá uma rotina mais dinâmica no inverno e contará com hábitos que auxiliam na qualidade do seu tempo e atividades. No geral, todas as ações que nos dão prazer e distraem do cansaço do dia a dia são válidas. Dessa forma, conseguimos pensar em um dia de cada vez e sair da mesmice, aliviando a ansiedade e desfrutando de cada pequeno momento.

Lembre-se sempre de como alguns hábitos simples podem mudar sua vida profundamente. Seu bem-estar não pode ser negociado. Se sentir leve, de bem com a vida e com autoestima, passa pela qualidade de cada prática diária, bem como de cada grupo de sentimentos e pensamentos que temos. Tudo está conectado.

Assim, não poupe esforços para dar um passo a cada dia. Pequenas evoluções somam muitas coisas boas na semana, no mês e no ano. Coloque em prática e veja tudo melhorar!



Malacal
Cálcio na sua melhor forma

Vem de Malacal

Além dos exercícios físicos, como a yoga, e os banhos de Sol, a suplementação de cálcio e vitamina D também auxilia na manutenção da saúde física e mental.

REVITALIZE SEU INVERNO
com bons hábitos





Malacal é um suplemento à base de cálcio e vitamina D que ajuda seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina, contribuindo para o equilíbrio da densidade óssea e atuando no combate à osteoporose e aumento da resistência muscular.

Assim, você reduz o risco de fraturas, tem mais independência, equilíbrio e mantém seus níveis desses minerais em dia. O resultado? Mais qualidade de vida e mobilidade.

- ✔ Possui absorção superior a 40%
- ✔ Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal
- ✔ Não aumenta o risco de formação de cálculo renal
- ✔ Não diminui a absorção de outros minerais

Conte com a gente nesse processo!

Malacal[®] Cálcio na sua melhor forma.

 malacal.com.br

 [@malacal.calciovitaminad](https://www.instagram.com/malacal.calciovitaminad)