

..... DIAGEO

BAR ACADEMY

.....
R A I S E T H E B A R

COMO EXERCÍCIOS PODEM TE DAR UMA VIDA EXTRA!

Se você é bartender, garçom ou gerente e trabalha no ramo de bares e restaurantes sabe que a rotina, os horários e as escalas podem ser um desafio quando o assunto é a conciliação do seu dia a dia com alimentação saudável, exercício físico e, claro, o descanso.



André Bueno

Nosso Head Trainer **André Bueno**, formado em Ed. Física e praticante de artes marciais separou algumas dicas de como você, profissional do setor de hospitalidade pode aos poucos ir encaixando em sua rotina alguns hábitos mais saudáveis e que vão te garantir uma "vida extra" no dia a dia.

Se você ainda tem dúvida sobre o quanto isso pode ser importante ou acha que não faz diferença, nosso head conversou com **Tom Oliveira** direto de Florianópolis e **Igor Renovato** do Rio de Janeiro e veja aqui o que eles dividiram sobre suas rotinas com e sem exercícios!

1. O MAIS DIFÍCIL É O PRIMEIRO PASSO!

Se você nunca praticou qualquer tipo de atividade física, o mais complexo é o "começar".

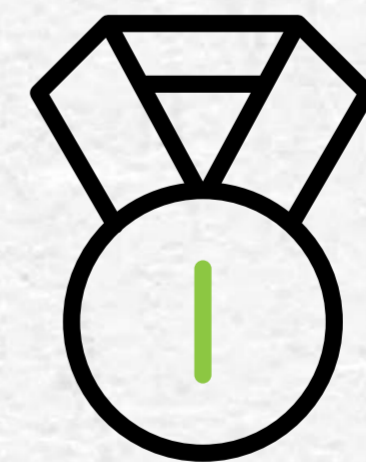
Procure algo que te agrade e seja não só pela saúde física, mas, que te desafie e faça você se desconectar de sua rotina durante a atividade.



2. DISCIPLINA É MAIS IMPORTANTE DO QUE MOTIVAÇÃO!

Após começar a fazer algo, ter disciplina e respeitar seu corpo, seus limites e idade é importante.

NÃO desista, pois, ao iniciar vai ser muito legal, aos poucos a motivação falta e aí é onde a disciplina vai ser fundamental.



3. NÃO IMPORTA QUAL O ESPORTE ESCOLHIDO!

De caminhada, corrida, pedalada, lutas, musculação, o importante é que você mantenha a regularidade e entenda que desafios e contratempos vão aparecer todos os dias.

Esta sem ideias para começar ou com a grana curta?

Ok! Segue aqui uma dica boa e o melhor, zero zero para que comece o quanto antes!



..... DIAGEO

BAR ACADEMY

.....
R A I S E T H E B A R

ANOTOU AS DICAS ACIMA? FALTA MOTIVAÇÃO?

Veja agora os relatos de Tom Oliveira e Igor Renovato!

Da paradisíaca Florianópolis para o DBA, Tom Oliveira!



Tom Oliveira

AB: Tom, você é praticante de Jiu Jitsu. Como o esporte ajuda no dia a dia de suas atividades?

TO: No Jiu Jitsu eu consigo trabalhar a parte física e a emocional. Essa é uma prática que acabo levando para o meu dia a dia, manter a calma, respirar e seguir o plano.

AB: Tom, você percebe diferença quando treina e não treina, seja física ou emocionalmente?

TO: Quando não treino sinto que meu dia não está completo. Hoje não treino como antigamente, mas, entendo a falta que me faz e busco treinar ao menos 3 vezes por semana para ter um equilíbrio. Menos que isso já sinto que o corpo e mente irão cobrar a conta.

AB: Por conta do esporte, você mudou sua alimentação, sono ou mesmo hidratação e consumo de álcool?

TO: Sempre busquei equilibrar a alimentação, priorizo manter uma alimentação saudável, assim como boas horas de sono e quando me mudei de SP para Florianópolis isso se tornou mais frequente. Se beber, mesmo que moderadamente e me alimentar mal a conta não fecha. Beber água é importante e mesmo sendo algo básico devemos pontuar a importância que tem.

Do Rio de Janeiro para o Brasil, Igor Renovato!

AB: Igor, que esporte(s) você pratica atualmente?

IR: Tenho tentado correr ao menos 03 vezes semana, iniciei há uns 3 ou 4 meses. Eu estava sem exercício físico regular há uns 4 anos, daí comecei a correr, nadar, jogar futebol e este mescla de atividades ajudou muito nessa volta aos esportes.

AB: Depois que voltou as atividades físicas, seu dia a dia no bar melhorou?

IR: Ajudou a ficar mais disposto e serve de "armadilha do bem" para a mente. Me fez evitar de beber em demasia pós trabalho pois sei que preciso acordar bem para as atividades físicas.

AB: Quais impactos das atividades físicas em seu dia a dia?

IR: A gente sabe que é quase um ritual do bartender tomar uma após o trabalho. Mas quando isso se torna rotineiro é prejudicial para o corpo e no rendimento no trabalho, sem falar no impacto para a saúde e para o bolso! Eu já vivi isso um tempo e hoje estou a cada dia melhor.



Igor Renovato

..... DIAGEO

BAR ACADEMY

.....
R A I S E T H E B A R

AGORA QUE JÁ VIU COMO OS EXERCÍCIOS FÍSICOS PODEM SER FUNDAMENTAIS ANOTA ESTAS DICAS BÁSICAS DO NOSSO HEAD PARA DAR O PRIMEIRO PASSO!

Um passo de cada vez! Sim, vamos de caminhada.

AQUECER X ALONGAR:

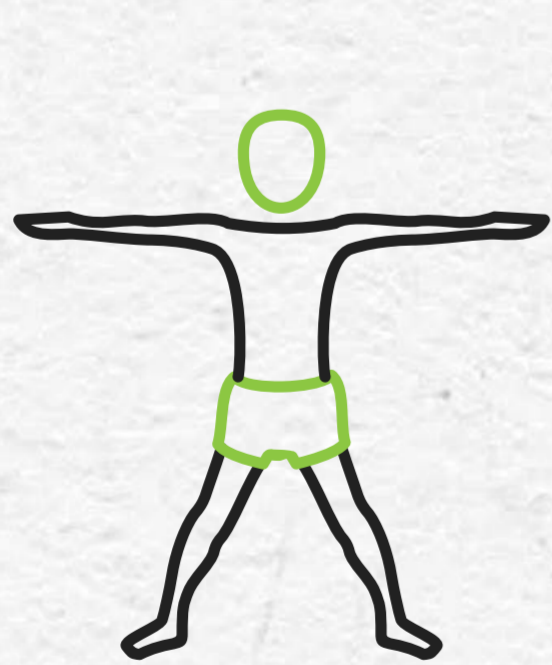
Não importa quanto tempo você vai fazer de atividade, busque sempre aquecer suas articulações para evitar lesões.

Aqueça com os movimentos abaixo, se você está parado há muito tempo comece com caminhadas curtas e de preferência em locais planos e seguros como parques, praças e locais destinados a este tipo de atividade.

Busque respirar corretamente e hidratar-se bem!

AQUECIMENTO:

Faça os movimentos abaixo antes de iniciar sua sessão de caminhada!



3x10 Polichinelo



3x10 Tocando com as mãos em cada perna



3x10 Agachamento

Ao terminar sua sessão de caminhada lembre-se de alongar as articulações!