

Princípios da Natureza
Curs  Prático de
Naturopatia

5º Módulo VI

8 Remédios Naturais

Andressa Marvila Naturóloga

www.pnatureza.com.br

EXERCÍCIO



EXERCÍCIO

INTRODUÇÃO



- Você tem ideia de quantos músculos e ossos se movem para que você possa dar alguns passos?
- Mais de 600 músculos e 206 ossos trabalham para que essa máquina possa movimentar-se.
- É uma criação perfeita, Deus fez com suas próprias mãos.
- Exercitar é viver, nosso corpo precisa de movimento.
- **ELE PRECISA DE EXERCÍCIO FÍSICO!!!**



EXERCÍCIO



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO

- Retarda o deterioramento físico e processo de envelhecimento.
- É uma ferramenta importante no combate ao estresse.
- Facilita o relaxamento, ajudando na hora do sono.
- Aumenta a oxigenação do coração e do cérebro.
- Ativa a circulação do sangue.
- Previne e diminui a depressão.
- Diminui o colesterol.
- Dá mais energia física e ânimo.
- Aumenta a produção de Beta endorfinas, que são hormônios que produzem um estado de bem-estar, um bom humor.
- Ajuda na digestão e diminui a constipação.
- Ajuda a prevenir enfermidades do coração.

Um estudo realizado em um grupo de pessoas, chegou a conclusão que aqueles que faziam exercício físico 3 vezes por semana, tinham mais **capacidade mental** do que aqueles que não faziam exercício.

EXERCÍCIO



-O Exercício Aeróbico é o mais recomendável. Inclui correr, nadar, andar de bicicleta, esquiatar e etc.

Praticar sempre executando a Rotina FIT

F – FREQUÊNCIA: 3-5 vezes por semana.

I – INTENSIDADE: progressivamente.

T – TEMPO: se você não está acostumado ou está fora de forma comece com 20 minutos e vá aumentando de acordo com seu estado de saúde.

Se você tem algum problema de saúde ou tem mais de 45 anos, procure um médico antes de iniciar um programa de exercício intenso !!!

EXERCÍCIO



FALTA DE EXERCÍCIO/COMPLICAÇÕES

- Sedentarismo.
- Obesidade: desequilíbrio entre o que ingerimos e o que gastamos.
- Falta de Resistência.
- Má Circulação.





EXERCÍCIO

EXERCÍCIO ESPIRITUAL

- Se não usarmos o corpo, ele atrofia.
- Da mesma forma é a nossa vida espiritual. Se não praticamos o que aprendemos, vamos atrofiando. E ao passar do tempo podemos adquirir a famosa Obesidade Cristã.
- Quando comemos muito a Bíblia, ou seja, lemos e estudamos tudo, mais não gastamos energia, não falamos daquilo que aprendemos. Ficamos obesos.
- O Exercício Espiritual diário é muito importante para nossa Saúde completa e o relacionamento com Deus.
- Tudo que fazemos na nossa vida, tem uma relação com Deus, e o exercício também tem.
- **PRATIQUE A CAMINHADA**
- Quando você for caminhar, esqueça os problemas da vida: as contas para pagar, brigas familiares. E pense somente em Deus. Durante a caminhada vá orando por sua família, ore pelos amigos, ore pelas pessoas que passam por você, pelas pessoas que vivem nas casas por onde você caminha e converse com Deus. Mais não se esqueça de que o exercício é uma forma de se conectar com o Criador, pois é um dos Remédios Naturais.
- Na bíblia Deus deixa algumas palavras de motivação e de fé. Uma delas, está em Filipenses 4:13 que diz: **“TUDO POSSO NAQUELE QUE ME FORTALECE”**. Ele nos dará força e ânimo para cuidar do nosso corpo.

EXERCÍCIO

DESAFIO



O Desafio de hoje é : Separar alguns minutos do seu dia para exercitar o seu corpo, ele merece. Perceba os benefícios na sua vida.

Exercitar é vida...

