

Tinc la intenció de practicar exercici perquè:

1- Vull millorar la salut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2- Vull perdre pes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3- Vull millora la meva forma física 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- Vull sentir-me millor i tenir mes energia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5- Vull divertir-me 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6- Vull establir relacions socials 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7- Vull aprovar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Com aconseguir allò que vull:

• ***Una bona salut***

Centenars d'estudis avalen que l'esport es una de les millors formes de

mantenir una bona salut, tan física com mental.

Si el que desitges es aconseguir una bona salut, el millor que pots feres dur una rutina en la qual faguis un mínim de uns 15 minuts de carrera, cada dia. Això en proporcionaria un a millora muscular i ossea, ja que sense l'esport es mes fàcil de trencar-se algun os o múscul. També s'ha comprovat que el ginseng es bo per a millora la salut física.

Per a millora la salut es pot fer se varies formes:

- Pots fer-ho a casa fent
 - exercicis d'estirament,
 - flexions
 - córrer un poc
 - aeròbic
 - etc.
- En un gimnàs

En aquests casos el mateix professor el posa unes pautes d'entrenament a seguir, les quals estan adaptades al teu possible rendiment, i al teu físic. En contra de l'exercici a casa en el gimnàs et duen una continua vigilància.



2 – Per a perdre pes amb l'exercici l'has de complementar amb una dieta equilibrada.

- Dividir les menjades en tres: Esmorzar, dinar i sopar
- Reduir l'aportació de greixos al cos
- Donar preferència a les fruites ja que aporten moltes vitamines i no engreixen.
- Fer-se periòdicament anàlisis amb el metge ja que la carència d'alguna vitamina pot ser molt dolenta per a la salut.

Seguidament en fico un exemple:

Esmorzar:

- fruita fresca o suc
- cereals
- Productes làctics
- proteïnes (ous, pernil o bacon)

Consell: Mai s'ha de començar el dia amb begudes complementaries a les menjades. I sempre s'ha de respectar el pla de dues hores avanç de fer cap exercici físic..

Dina

- Carn o peix
- Llegums o Verdures
- Formatges
- Fruita
- Aigua

Sopa

En el sopa el millor es prendre:

- Verdura
- Ou
- Pernil
- Atun
- Producte làctic

• **Per millora la forma física.**

Les principals bases per a la millora física son:

- Millora el funcionament del sistema neuromuscular..
- Incrementar la tensió muscular.
- Millora el temps d'acció i resposta.
- Augmentar la potencia general de la persona.
- Desatrofiar les fibres musculars.
- Millora el rec sanguini i nerviós.
- Posar en funcionament de capil·lars que estan atrofiats o en des us.

Pla de condicionament físic diari.

- **Duració:** 60 minuts
- **Finalitat:** Millora la forma física
- **Exercicis:** (cada exercici seria d'uns 15 minuts)
 - ◆ **Estiraments:** Podríem fer un seguit d'estiraments de tots els músculs del cos, tan de braços, cames, espatlla, etc.
 - ◆ **Carrera continua:** això milloraria la nostra resistència
 - ◆ **Flexibilitat:** Intentaríem donar mes flexibilitat mitjançant exercicis de estirament de músculs ja siguin amb rebot o sense
 - ◆ **Relaxació:** Faríem una sessió de relaxació per a tornar a tranquil·litza el cos i poder seguir amb el treball diari.

4 – Vull sentir-me millor i tenir mes energia

L'esport pot beneficiar-nos donant-nos mes energia si ja que aquest te grans beneficis psicològics com poden ser:

- Sensació de benestar (per segregació d'endorfines)
- Disminució del estrès negatiu

- Millora l'autoestima, etc.

Les quals ens beneficien i ens donen més energia

5- Vull divertir-me

La gent quan vol divertir-se fent esport sol apuntar-se a equips d'algun esport com poden ser els següents:

Futbol

- Futbol set
- Futbol sala

Bàsquet

Hoquei

- Hoquei sobre patines
- Hoquei sobre herba

Tenis

Atletisme

Patinatge

Balonmano

Golf

Hípica

Natació

Waterpolo

Aerobis

En un gimnàs

Ciclisme

Rugbi

6- *Vull establir relacions socials*

Com ja he dit en la pregunta anterior per a establir relacions el millor que pots fer es practicar qualsevol dels exercicis anteriors, ja que quasi tots son en grup i això t'ajudaria a formar noves amistats.

CONCLUSIO

Crec que l'esport es bo per la salut, per tenir amistats y per millora la forma física, encara que en opinió

personal a mi lo de donar-me energia no hem funciona, i ames hem deixa molt mes cansada que abans de començar.

Índex

– Puntuació dels punts a tractar posteriorment.....	Pàgina 1
– Una bona salut.....	Pàgina 2
– Com perdre pes amb l'exercici.....	Pàgina 3
– Millora la forma física.....	Pàgina 4
– Vull sentir-me millor i tenir mes energia.....	Pàgina 5
– Vull divertir-me.....	Pàgina 5
– Conclusió.....	Pàgina 6