

Da lista de mais vendidos do *The New York Times*

JULIET STARRETT & KELLY STARRETT



**VOCÊ
FOI FEITO
PARA SE
MOVEER**

**10 hábitos essenciais para ter mobilidade,
energia, saúde e um futuro sem dor**

INTRODUÇÃO

Saúde é a habilidade de realizar nossos sonhos confessados e não confessados.

– Moshé Feldenkrais

O ano era 2000, o lugar era o Chile, e estávamos lá para competir no Campeonato Mundial de Rafting no rio Futaleufú. Apesar de ainda não termos nos conhecido, fazia tempo que nós dois éramos canoístas profissionais, uma escolha de carreira obscura nos Estados Unidos, mas não tanto em outros países. Apesar de ser o esporte mais alternativo possível no nosso país, ele é popular no Leste Europeu, na Austrália, na Nova Zelândia e no Japão. Em alguns países, as equipes até recebem patrocínio do governo.

Naquele ano, a equipe feminina dos Estados Unidos era composta por competidoras muito habilidosas, campeãs veteranas, algumas lendas das corredeiras. A equipe masculina era um pouco mais desorganizada, um monte de viciados em adrenalina que tinham descoberto que poderiam ganhar dinheiro arriscando a vida em corredeiras classe V – cursos de água longos, complexos e violentos.

Nós nos vimos pela primeira vez quando as equipes masculina e feminina foram até o rio para o primeiro treino. Foi paixão à primeira vista. No idioma indígena mapuche, *futaleufú* significa “grande rio”. Os habitantes do vale chamam o lugar de *un paisaje pintado por Dios* – uma paisagem pintada por Deus. O momento em que nos conhecemos foi... bíblico. Completamente transformador.

À medida que os dois grupos se preparavam para entrar nos botes, conversamos e flertamos de um jeito que talvez só um remador entenderia – e que se mostrou um presságio. Juliet apertou o colete salva-vidas de Kelly enquanto ele afrouxou o dela, uma forma de brincarem com o “estilo” de segurança um do outro. Juliet usava o colete apertado porque, assim como suas companheiras de equipe, era pragmática. (Não por acaso ela remou em dois campeonatos mundiais e conquistou cinco títulos nacionais.) Se você cair na água e seu colete salva-vidas não estiver bem ajustado, ele vai boiar acima da sua cabeça sem levar seu corpo junto e, dessa forma, não vai ajudar a salvar você. Mas Kelly e os caras das corredeiras tinham a tradição de deixar os coletes soltos, sendo descuidados – talvez até arrogantes – ao preferir o conforto à segurança. Não era a melhor das ideias.

Os ajustes nos coletes salva-vidas acabaram quando nossas duas equipes começaram a se concentrar na tarefa do momento: as águas turbulentas e azul-celeste do Futaleufú. Cada um entrou no seu bote, e começamos a descer o rio, seguindo para as lendárias corredeiras Mundaca. Esta é uma longa descida com paredões laterais mais ou menos da altura de um prédio de quatro andares. É um lugar grande e assustador até para praticantes experientes de rafting. Conforme nos aproximamos, a equipe feminina fez uma parada na margem do rio por cautela, para analisar as corredeiras antes da primeira tentativa. É assim que os atletas encontram as rotas mais seguras e adequadas. E o que a equipe masculina fez? Seguiu direto para a Mundaca. Eles acharam que já tinham visto o suficiente daquela muralha de água chilena, já que tínhamos visitado o lugar mais cedo, analisando-o a quase um quilômetro de distância.

Dois segundos depois de entrar na Mundaca, o bote dos homens virou.

Corredeiras classe V não apenas são canais fundos e turbulentos de água como também têm buracos no chão, que sugam você para um inferno líquido. Então, quando Kelly caiu, ele foi surrado, sacudido e empurrado para as profundezas daquele rio imenso – mas só depois de ver seu remo de 400 dólares sair boiando pela correnteza. Durante o tempo todo, ele estava – pois é – tentando apertar o colete salva-vidas na esperança de que isso o ajudasse a flutuar. E aí, de repente, a equipe feminina veio em seu bote como super-heroínas chegando para salvar uma cidade sob ataque. Foi quando Juliet esticou a mão para o homem que tinha acabado de conhecer, basicamente dizendo “Venha comigo se quiser sobreviver”.

Nós achamos que a história de como nos conhecemos é bem romântica e fofa – e é preciso deixar registrado que a equipe feminina acabou levando o segundo lugar do campeonato e salvando a pele da equipe masculina –, mas não foi por isso que a contamos. Naquele dia, aprendemos, sem deixar margem para dúvidas, que não podemos ignorar os fundamentos básicos. Não importa quantas vezes você tenha escapado das consequências, se não estiver preparado, pode acabar sem remo em um rio classe V metafórico (ou até literal).

* * *

Você foi feito para se mover é o colete salva-vidas que entregamos para você com instruções sobre como preparar seu corpo para o que der e vier, seja a idade, lesões ou simplesmente as dores e os incômodos físicos que são consequência desse nosso mundo preso a cadeiras, louco por tecnologias e abastecido por cafeína. Tendo este livro como guia, você vai parar de “dar um jeito” nas costas quando faz a cama. Vai parar de ficar desconfortavelmente curvado ao levantar após uma longa sessão sentado à mesa. Seus ombros vão relaxar. Você perderá peso e se tornará menos suscetível a doenças relacionadas ao sobrepeso, como diabetes. Sua coluna ficará mais estável, sua energia se renovará, sua mente ganhará mais foco. Caso você seja atleta ou se dedique a exercícios físicos, se tornará mais rápido, mais forte e menos propenso a lesões num ombro ou tendão. As dores nos joelhos vão sumir. Basicamente, você construirá um corpo muito resistente. E fará isso de algumas formas muito inesperadas.

Para entender do que estamos falando, tire os sapatos. Isso mesmo: tire os sapatos. Agora, siga estas instruções:

Em um local com espaço livre, fique de pé com um pé cruzado à frente do outro. Sem se segurar a nada (a menos que se sinta muito desequilibrado), vá dobrando os joelhos e descendo até sentar de pernas cruzadas no chão. Agora, ainda nessa mesma posição com as pernas cruzadas, incline-se para a frente com as mãos espalmadas e os braços esticados para oferecer equilíbrio, e se levante do chão – se possível, sem apoiar as mãos ou os joelhos no chão nem usar nada como apoio.

Você acabou de fazer o chamado Teste de Sentar-Levantar. Então, como foi? Não se preocupe se não tiver conseguido executá-lo com perfeição. Não existe nenhum alerta de saúde pública sobre a importância de sentar

e levantar do chão. Médicos nunca falam sobre isso. Os profissionais de educação física têm outras questões para resolver. Mas ser capaz de sentar e levantar sem apoio é uma maneira única de determinar se você tem um corpo dinâmico e capaz de se mover de formas que o façam se sentir vivo – e que o ajudem a viver por mais tempo. O mesmo vale para todas as outras referências deste livro.

Apresentamos o Teste de Sentar-Levantar logo no começo (voltaremos a ele na página 37) porque queremos que você pense no que sentar e levantar do chão representa: mobilidade. Esse termo vago se refere a algo muito bonito: a convergência harmoniosa de todos os elementos que permitem que você se mova com liberdade e sem esforço pelo espaço e pela vida. Tudo está em sincronia – seus músculos, articulações, tendões, ligamentos, fâscias, nervos, cérebro e a rede vascular que percorre seu corpo. O programa neste livro – e o trabalho da nossa vida – envolve toda essa rede de componentes do movimento. Dominar esse poder o ajudará a ganhar agilidade, facilidade e rapidez de movimento, ao mesmo tempo que elimina restrições, rigidez e dores.

E, ao contrário do que você talvez imagine, não é preciso se exercitar para ter boa mobilidade. Não é preciso fazer exercícios aeróbicos. Não é preciso fazer musculação. Em vez disso, basta uma série de atividades simples que aumentam sua capacidade de fazer movimentos livres e fáceis. São atividades que melhoram todos os sistemas corporais (digestivo, circulatório, imunológico, linfático) impactados por esses movimentos. Você vai usar a infraestrutura do corpo para não perder a infraestrutura do corpo. A mobilidade também prepara o corpo para se exercitar, se for essa a sua vontade. Porém, mais importante: ela prepara o corpo para a vida.

* * *

A premissa de *Você foi feito para se mover* é simples: 10 testes + 10 práticas físicas = 10 formas de melhorar o funcionamento do seu corpo. Ele apresenta elementos de bem-estar dos quais a maioria das pessoas nunca ouviu falar, interligando-os em um plano que todo mundo consegue seguir de algum jeito. Assim como a atividade de sentar e levantar que você acabou de fazer, os testes são marcadores daquilo que chamamos de Sinais Vitais, indicadores da sua facilidade de movimento, de quanto você se mexe e de

como outras atividades no seu estilo de vida promovem o movimento. Você está prestes a descobrir se consegue levantar os braços acima da cabeça sem restrições, se consegue se equilibrar em uma perna só, qual é a sua ingestão diária de micronutrientes e quantas horas de sono você tem por noite. Essas coisas não são tradicionalmente consideradas Sinais Vitais, mas argumentamos que é tão importante reunir informações sobre esses aspectos da saúde quanto acompanhar seus batimentos cardíacos, sua pressão arterial e seus níveis de colesterol. Esses Sinais Vitais oferecem pistas sobre por que você sente tantos incômodos, tanta dor e tanto cansaço; eles indicam se você conseguirá se recuperar bem de uma doença ou lesão; e sinalizam sua capacidade de se manter ativo à medida que envelhece.

Você poderá se beneficiar dessas informações, porque cada teste é acompanhado por uma prática física – que pode variar entre uma série de mobilizações, uma estratégia de sono ou alimentação, ou uma combinação de atividades – que vai ajudar a melhorar o Sinal Vital em questão. Juntamos tudo em um plano conciso e prático que qualquer um consegue seguir – e que, segundo nossa humilde opinião, todo mundo *deve* seguir. Estamos nas trincheiras do mundo fitness há tempo suficiente para saber que esses são os dez elementos que interessam, não importa quem você é nem como vive. Eles são a base. Se você é uma pessoa de 30 e poucos anos que tem horror a academia e passa a maior parte do dia olhando para a tela de um computador, eles são importantes para o seu corpo. Se você é um triatleta, um crossfiteiro, um jogador de golfe aposentado ou um profissional de meia-idade que só tem tempo para fazer uma caminhada com seu cachorro nos fins de semana, elas são importantes para o seu corpo também.

Talvez pareça que um atleta de mountain bike de nível olímpico, com 23 anos, que acabou de sofrer a primeira lesão e uma avó de 68 anos com articulações que estalam não têm nada em comum, mas os dois precisam da mesma manutenção de mobilidade básica – formas de abordar, preservar e melhorar a condição física humana natural. Talvez o seu objetivo seja atravessar a nado um trecho de mar como um Navy SEAL americano ou correr a Maratona de Nova York. Talvez você só queira conseguir se levantar da cadeira depois de horas navegando na internet sem sentir uma pontada nas costas, ou rolar pela grama com seus filhos e netos. De toda forma, este livro vai ajudar você. E confie em nós: será gostoso.

Na saúde (e na vida), as pessoas tendem a se delimitar por vários detalhes – idade, nível de atividade, habilidades, incômodos e dores individuais. Mas *Você foi feito para se mover* acaba com essas divisões, porque todos os corpos foram feitos para se mexer! Não importa quais sejam as nossas atividades extracurriculares, nós, seres humanos, estamos sempre lutando contra a gravidade, a sedução da tecnologia, a confusão alimentar, o estresse, problemas de sono e o inevitável processo de envelhecimento.

Este livro prepara você para se manter ativo a longo prazo. Nele, você encontrará algumas das informações que aprendemos com nosso trabalho com pessoas de alto desempenho. Porém, por mais que essas pérolas de sabedoria sejam úteis e interessantes, estamos mais empolgados com o que podemos aprender com as pessoas mais resistentes. Não o que torna um atacante de sucesso um atacante de sucesso, mas o que faz as pessoas normais mais resistentes serem as pessoas normais mais resistentes. Como, por exemplo, um cara comum de 77 anos consegue sair para fazer compras, aparar a grama do quintal pela manhã e passar a tarde inteira brincando com os netos – e ainda ficar novinho em folha? Você já ouviu pessoas beirando os 50 ou 60 anos que dizem “Nossa, estou acabado”. E as pessoas com a mesma idade que não estão acabadas? Como é que elas podem dizer “Nossa, eu me sinto disposto como sempre”? Você encontrará as respostas a essas perguntas entre os dez Sinais Vitais que apresentaremos aqui.

Quando estamos na casa dos 20, 30 ou até dos 40 anos, pode ser difícil pensar no futuro. Você não se preocupa muito com o risco de queda ou com a perda de mobilidade do envelhecimento que pode transformá-lo em um fardo para seus entes queridos. Mas não importa sua idade, nem se você está na faixa etária do “para-que-me-preocupar?” ou na idade em que *começa* a pensar sobre sua situação nos próximos anos: desenvolver bons hábitos de saúde do movimento valerá a pena. E a melhor parte é que você receberá as recompensas tanto agora quanto no futuro.

* * *

Em 2010, criamos uma empresa chamada MobilityWOD (a sigla em inglês significa *workout of the day*, “exercício do dia”) e começamos a publicar vídeos diários no YouTube, com foco em mobilidade. Foi uma evolução natural para nós, porque tudo que fizemos nos anos anteriores nos ensi-

nou que usar o corpo do jeito que a natureza imaginou – algo que poucas pessoas, inclusive atletas profissionais, faziam – era o segredo não apenas para um desempenho atlético melhor como também para uma vida melhor. E tínhamos uma boa vantagem: enquanto conciliávamos a rotina da família e dos nossos empregos, começamos a fazer bicos na área fitness, oferecendo treinos no estilo CrossFit no quintal da nossa casa em São Francisco. Depois chegamos a abrir um box afiliado ao CrossFit na cidade. Ficou evidente para nós que não importava se as pessoas se matavam na academia sem chegar a lugar nenhum ou iam para a mesa de fisioterapia de Kelly com dores ou lesões crônicas; nenhuma delas parecia compreender como o corpo deve se movimentar ou prestava a devida atenção em questões de mobilidade básica. E isso as prejudicava. Muitas também desenvolviam formas nocivas de lidar com a agenda lotada, se enchendo de caféina durante o dia para ter energia e usando álcool ou outras substâncias para facilitar o sono à noite. Decidimos pedir demissão e nos afastamos do box para nos dedicarmos ao que o mundo fitness ignorava: a saúde do movimento.

Quando começamos a publicar os vídeos da MobilityWOD em 2010, nem imaginávamos que aquele seria o início de uma revolução. Antes que nos déssemos conta, “mobilidade” tinha passado a fazer parte do jargão de especialistas esportivos. À medida que a palavra se espalhava, recebemos telefonemas de pessoas do mundo inteiro querendo aprender mais. A MobilityWOD logo se transformou na nossa empresa atual, The Ready State, e passamos a trabalhar movimento e mobilidade com todos os braços das Forças Armadas, com jogadores e treinadores de futebol americano, basquete, hóquei e beisebol, com atletas olímpicos, times universitários, as empresas mais ricas do mundo, executivos bem-sucedidos e milhares de outras pessoas.

Há algo sobre mobilidade que vale a pena repetir: ela não permite apenas que a elite esportiva e as pessoas bem-relacionadas tenham o melhor desempenho possível. Permite que *todo mundo* tenha o melhor desempenho possível – até mesmo quando se trata de um jogo como *Minecraft* ou *Fortnite*, que a pessoa pratica na cadeira, praticamente sem se mexer. As práticas que maximizam a mobilidade são as mesmas para todos. No fim das contas, o que faz um atleta de elite ter sucesso também faz com que alguém que não

é atleta se torne um ser humano mais ágil, cheio de vida e livre de dores. E a parte mais legal é que você não precisa ser atleta para incluir práticas de mobilidade na sua rotina.

Porque, mais uma vez, não estamos falando sobre exercícios físicos. Exercícios são essenciais para o coração e os pulmões, para os músculos, para a composição do corpo, para a paz de espírito e para uma centena de outras coisas. Como você deve imaginar, somos fãs. Recomendamos fortemente que você faça as atividades físicas que adora (ou pelo menos de que gosta). Pode ser Pilates, remo, corrida, natação, zumba, ciclismo, CrossFit, caminhadas, yoga, levantamento de peso, não importa. Somos completamente agnósticos quando se trata do melhor tipo de atividade física. Mas, em relação ao assunto em questão – mobilidade –, os exercícios são uma atividade extracurricular. (Falaremos mais sobre atividades físicas na página 285.) Nenhuma das atividades listadas aqui substitui as práticas que acionam músculos, tecidos, ossos e articulações com movimentos simples porém vitais. Elas tampouco podem substituir as práticas que dão apoio a esses movimentos. Sua quantidade de sono, por exemplo, afeta seus níveis de dor e, portanto, quanto você se movimenta ao longo do dia. Como veremos, tudo está conectado.

* * *

A esta altura, você provavelmente já entendeu o recado: o sedentarismo leva a vários problemas, sendo o pior deles a morte prematura. Porém, de algum jeito, esse recado se traduziu na ideia de que se você se matar de pedalar por uma hora na aula de spinning ou na sua bicicleta ergométrica, o dilema da vida sedentária estará resolvido. Se esse for seu caso, parabéns por estar se exercitando. Mas isso não é a mesma coisa que mover o corpo ao longo do dia de todas as formas saudáveis como ele foi programado para se movimentar. Movimento é colocar seu corpo em ação pisando, inclinando-se, agachando-se, alternando seu peso entre um pé e outro, esticando-se, empurrando, puxando e até mesmo se remexendo. É uma combinação de ações funcionais que mantêm tudo em bom estado – das articulações ao sistema digestivo. Todos nós nos movimentamos de alguma forma todos os dias, porém a maioria das pessoas não se move o suficiente nem de todas as maneiras necessárias.

Na verdade, com exceção do cérebro, somos programados para nos mover por inteiro. E nem sempre pelos motivos que você imaginaria. Já foi bem estabelecido que somos itinerantes porque isso permitia que nossos ancestrais caçassem e coletassem alimentos. Precisávamos nos manter em movimento para assegurar nossa sobrevivência (e isso ainda é válido hoje, se contarmos o ato de levantar do sofá e ir até a geladeira). Porém outros processos essenciais para a preservação da vida também dependem do movimento. Precisamos caminhar porque a caminhada faz tudo no corpo fluir. É assim que nutrimos todos os nossos tecidos, desinflamamos e estimulamos o corpo a liberar resíduos. Também somos programados para entrar em contato com o chão regularmente. Os primeiros humanos sentavam no chão, dormiam no chão e faziam suas necessidades no chão. Em muitas culturas, isso ainda acontece, o que pode explicar, em parte, por que essas pessoas permanecem mais ativas na terceira idade do que o americano médio. Também pode explicar por que pessoas no mundo ocidental têm uma probabilidade maior de sentir dores nas articulações e até de precisar substituí-las por próteses.

Isso não significa que devemos passar a jantar agachados na frente da mesa de centro ou abrir mão dos banheiros modernos. Não faz sentido ter uma visão romântica do mundo paleolítico – não há nada de legal em morrer por algo tão simples quanto um dente inflamado. Pegando emprestado o termo da biologia da conservação, todos nós teríamos grandes vantagens em fazer o *rewilding* do corpo – algo que poderia ser traduzido como o *retorno aos tempos selvagens*. Em termos gerais, *rewilding* é definido como a “restauração e proteção de processos naturais”. Como em qualquer ecossistema, o corpo humano tem um design específico para seu funcionamento ideal. E tudo neste livro gira em torno de restaurar esse estado natural. *Rewilding*.

É evidente que precisamos disso. Está bem documentado que nos tornamos uma sociedade que vai de carro para a academia, pede as compras de mercado em domicílio e passa mais tempo diante de telas do que Steve Jobs e Bill Gates imaginariam em seus sonhos mais loucos. Paramos de submeter nosso corpo à carga benéfica para os ossos e tecidos que o ato de carregar essas compras de mercado poderia oferecer, e mantemos coluna, ombros, quadril e joelhos travados em posições antinaturais por horas a

fo. Vale repetir: fomos projetados para nos movimentar de determinadas formas. Deixar de fazer isso equivale a levar um avião para dar uma volta numa autoestrada: sim, ele vai andar de um jeito pouco eficiente pelo asfalto, mas se você o colocar no ar – do jeito que foi projetado para funcionar –, ele vai voar alto.

* * *

Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, 73% dos adultos americanos apresentam sobrepeso.* Aqui vai outro número impressionante: de acordo com o Instituto de Políticas de Saúde da Universidade Georgetown, 65 milhões de americanos relatam um episódio recente de dor nas costas e cerca de 16 milhões de adultos sentem dores crônicas na coluna. Agora este: o Instituto de Bem-Estar Global estima que a indústria da boa forma física é um mercado de 868 bilhões de dólares, e dados mostram que fazemos mais exercícios do que nunca. Mas a conta não bate. Se tantas pessoas estão investindo em academias, estúdios de yoga, tênis de corrida e coisas parecidas, por que continuamos acima do peso e sentindo tanta dor? Ficamos mais gordos, mais doentes, mais doloridos, menos em forma e passamos por mais cirurgias de substituição de articulações por próteses... a lista é interminável.

A culpa em parte é da mensagem transmitida pelo mundo fitness. Se você não gostar naturalmente de se exercitar ou tiver limitações físicas, as recomendações podem ser intimidadoras. Muitas pessoas acabam deixando de se exercitar porque mergulham de cabeça nas atividades que acham que deveriam fazer, só que sem se preparar para o esforço, e acabam odiando tudo – ou se lesionam e desistem. Temos o prazer de informar que, nos Estados Unidos, profissionais da educação física já estão introduzindo entre seus alunos os exercícios de mobilidade que popularizamos e que ajudam a preparar o corpo para as atividades físicas, tornando-as mais fáceis e mais prazerosas. Mesmo assim, muitas das pessoas que gostam de verdade de se exercitar, e até atletas de elite, ainda não descobriram que estar em for-

* No Brasil, dados do levantamento Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, realizado em 2019, indicam que 55,4% dos adultos têm sobrepeso.

ma vai além de um treino sofrido na academia ou no asfalto. Para testar a qualidade do seu regime de treinos, corredores deveriam fazer uma aula de spinning, nadadores deveriam correr para o Pilates, praticantes de yoga deveriam experimentar uma sessão de CrossFit – e vice-versa –, para ver como é seu desempenho em diferentes abordagens. Se você estiver tão especializado a ponto de desmoronar se lhe pedirmos que segure um peso e faça um afundo, não está tão funcional assim. E no fim das contas não é este nosso objetivo, sermos funcionais num nível que nos permita fazer tudo que quisermos e precisarmos?

Já deu para perceber que precisamos de uma abordagem diferente, e acreditamos que essa abordagem é oferecer as ferramentas para você executar uma manutenção básica da saúde do movimento, com uma variedade de práticas que se complementam. Este é o programa básico que propomos. Depois de concluí-lo, você será capaz de escalar qualquer montanha. Quer treinar para uma corrida de 10 quilômetros ou uma maratona? Percorrer um país estrangeiro de bicicleta? Talvez a sua “montanha” seja fazer trilhas regularmente nos fins de semana ou caminhadas pelo seu bairro. Não importa quais sejam seus objetivos – que podem ser apenas cumprir suas obrigações diárias sem sentir dor no corpo –, aqui está o seu ponto de partida por hoje e pelo futuro. A mobilidade que você desenvolver agora será tão importante para tornar seus anos vindouros mais tranquilos quanto seu plano de previdência.

Ao longo dos últimos dez anos, ensinamos os protocolos apresentados neste livro para dezenas de milhares de pessoas e alcançamos ótimos resultados. E não é conversa fiada; nós efetivamente fazemos as dez práticas físicas. Por causa do mercado em que trabalhamos, temos acesso a todas as ferramentas, todas as séries, todos os equipamentos e todas as tecnologias avançadas de treinamento físico que você possa imaginar. Podemos telefonar para os maiores e mais famosos atletas do mundo para pedir conselhos. Mas a primeira coisa que fazemos todos os dias é praticar os exercícios deste livro. É nosso ponto de partida e, sinceramente, quando a vida se torna caótica – como acontece com frequência na rotina de duas pessoas normais com empregos em tempo integral e duas filhas –, não conseguimos fazer nada além deles. Às vezes, só conseguimos sentar no chão para assistir a um filme (fique ligado para entender por que essa atividade aparentemente

passiva melhora a mobilidade), comer três porções de legumes, frutas e verduras e ter uma boa noite de sono.

Não somos perfeitos e tampouco esperamos que você seja. Essa abordagem flexível faz parte do nosso programa. É tudo muito viável; ninguém precisa ir à academia e há muitas formas diferentes de colocá-lo em prática. Não vamos mentir e dizer que não toma algum tempo (infelizmente, não dá para ler o livro e aproveitar todos os benefícios por osmose!). Não acredite em ninguém que diga que não é necessário se esforçar para alcançar uma boa saúde. Porque é, sim. Mas, sendo duas pessoas ocupadas que conseguem incluir essas práticas na rotina diária, podemos dizer que o tempo necessário é razoável e possível – especialmente se você envolver amigos, parentes e até pessoas da sua comunidade de modo que todos se apoiem mutuamente.

Não importa o que você faz da vida. Este livro é mais sobre viver de forma consciente do que sobre tentar se encaixar em padrões impossíveis de alcançar. Nosso objetivo é apenas fazer você se levantar da cadeira com mais frequência, tirar alguns minutos para ficar de pé sobre uma perna só para melhorar seu equilíbrio (o que mais dá para fazer na hora de escovar os dentes?), acrescentar brócolis assado ao seu prato no jantar e usar uma máscara de dormir para ajudar você a pegar no sono. Caminhe. Sente no chão para ver televisão. Mobilize seu quadril, seus ombros e sua coluna. Se você deixar de fazer essas coisas por um tempo, é só recomeçar. Permita que elas sejam seu alicerce para sempre, seu ponto de referência para o bem-estar vitalício. E deixe que esses movimentos o guiem com tanta facilidade pela vida que o façam sentir que você foi feito para se mover. Porque foi mesmo!

DEZ ENSINAMENTOS DESTE LIVRO

- A compreensão de como a amplitude de movimento e o posicionamento do corpo se relacionam com a saúde, a facilidade de movimento e a presença (ou ausência) de dor
- Diagnósticos mensuráveis que podem ser repetidos para ajudar você a avaliar qual é sua condição atual, qual é a condição desejável e como alcançá-la
- Técnicas de mobilização para diminuir a rigidez e acabar com a dor
- Uma visão clara de quanto tempo você permanece sentado, de pé e caminhando – e por que isso importa
- Ideias para organizar seu ambiente de modo a incentivar hábitos saudáveis
- Estratégias para você dormir melhor
- Formas fáceis de acrescentar micronutrientes e proteínas à sua alimentação, além de orientações sobre alimentos que você acha que precisa comer, mas não deveria
- Informações sobre como usar a respiração para alcançar mais mobilidade, bem-estar geral e menos estresse
- Um kit de primeiros socorros para problemas em tecidos moles. Se você sentir dor, o que fazer?
- Informações abrangentes sobre como realizar a manutenção básica de si mesmo
- Habilidades práticas que levam a uma saúde melhor e um corpo mais resistente

Como usar este livro

Resumimos o programa *Você foi feito para se mover* como “10 testes + 10 práticas físicas = 10 formas de melhorar o funcionamento do seu corpo”, e entenderíamos se você encarasse essa ideia com entusiasmo e medo ao mesmo tempo. Afinal de contas, todo mundo quer um corpo que funcione melhor. Ainda assim, você pode estar se perguntando: quem é que tem tempo para incluir dez coisas novas na vida? *Você*. E vamos lhe mostrar como.

Primeiro, precisamos deixar claro que muitas delas são ajustes de ações que você já faz, não atividades novinhas em folha que precisam ser incluídas na sua rotina diária. Você já senta, come, dorme, se levanta, respira e caminha. Vamos apenas mostrar como chacoalhar um pouco as coisas. Haverá novidades também – principalmente mobilizações –, apesar de elas não serem muito trabalhosas e poderem ser facilmente incluídas em uma agenda cheia. Como já mencionamos, não buscamos a perfeição: só fazemos o que conseguimos, quando conseguimos, e não exigimos nada diferente de você.

Este livro se concentra no corpo, mas começa com a mente. Queremos que você encare seus hábitos diários com um novo olhar, que busque oportunidades para se movimentar nos momentos em que antes isso pareceria impossível e repense o que significa estar em forma. Vale reforçar que mesmo que você se exercite feito um louco por uma hora todas as manhãs, por mais que isso seja saudável para o sistema cardiorrespiratório, não significa que pode passar o resto do dia sentado e se considerar saudável. A mensagem que muitos de nós escutam há anos é que se suarmos muito por um período relativamente longo de tempo várias vezes na semana, nosso corpo estará bem-cuidado. Se você faz atividades físicas, o tempo e o esforço dedicados não são um desperdício – longe disso –, porém o corpo também precisa se mover ao longo do dia. Além disso, passar menos tempo sentado e mais tempo de pé traz uma série de benefícios.

E há também a questão do equilíbrio. Quem pensa em equilíbrio, além dos idosos, que têm medo dos efeitos possivelmente devastadores de uma queda? Mas há dois motivos para nos preocuparmos com isso em qualquer idade. Um deles é a teoria do acidente normal. Essa teoria propõe que em todos os sistemas complexos haverá acidentes. Vivemos em um mundo complexo, em que calçadas ficam escorregadias, bicicletas passam por cima

de buracos, entes queridos deixam os sapatos largados no meio do caminho. Em outras palavras, você não precisa ter certa idade para correr o risco de cair. E todos nós algum dia seremos pessoas “com certa idade”, se é que já não somos. Exercitar o equilíbrio e outros aspectos da mobilidade é como guardar dinheiro no banco para o futuro.

Se você está sentindo dor ou tem limitações específicas, as mobilizações que apresentaremos podem ajudá-lo a solucionar uma série de problemas diferentes. Elas não abordam todas as questões ortopédicas e de tecidos moles possíveis, porque isso seria uma enciclopédia – e iria muito além do escopo deste livro. Mas esse material existe! Se não encontrar uma solução para seu problema aqui, você pode acessar nosso site em inglês: thereadystate.com.

Finalmente, um comentário sobre os testes. É preciso lembrar que nosso corpo é dinâmico. Dependendo do que você faz no dia a dia, sua amplitude de movimento pode mudar. Todos os testes neste livro são ferramentas diagnósticas que lhe permitem fazer uma avaliação e entender os pontos em que precisa se concentrar. Só isso. Eles não são julgamentos de valor. Muitas coisas podem estar acontecendo. Questões de família. Compromissos de trabalho. Excesso de treinamento caso você seja um atleta. Há muitas variáveis. Sua amplitude de movimento, seus hábitos de sono e alimentação, a forma como você respira – são como scores de crédito pessoais. Eles são constantes, e, de repente, se tornam dinâmicos. Você só pode contar com eles hoje, porque amanhã talvez precise ajustá-los. Usar esses Sinais Vitais do movimento como uma referência – como um exame médico de rotina, só que com mais frequência e sem precisar passar um tempão na sala de espera – pode ajudar você a compreender quais ajustes devem ser feitos. E depois que isso ficar claro, soluções fáceis surgirão.

* * *

Há muitas formas de colocar este programa em prática. Note que os Sinais Vitais não estão listados em ordem de importância, mas em uma sequência que, segundo nossa experiência, facilita a adoção de novos comportamentos. Na verdade, você pode segui-los na ordem que achar melhor, fazendo tudo ao mesmo tempo ou indo aos poucos. Algumas pessoas vão preferir ler o livro todo, fazendo cada teste e adotando cada prática física ao longo

do processo. Amanhã mesmo você pode já estar seguindo uma rotina novinha. É possível. Mas não é a única forma de fazer isso. Dependendo de como você lida com mudanças, acrescentá-las gradualmente à sua vida é não apenas aceitável como mais prático. Adiante, oferecemos exemplos de como implementar as práticas físicas na sua rotina (veja a página 273), mas você também pode escolher sua própria aventura. Permita que suas necessidades e seus interesses ditem quais práticas você prefere adotar primeiro e em que ritmo deseja incluir as outras. Você também pode escolher como quer espaçar as mobilizações ao longo do dia de acordo com a sua agenda.

É possível que você olhe para a lista de dez práticas físicas e veja que algumas já fazem parte da sua rotina. Talvez você já coma mais de 800 gramas de frutas, legumes e verduras por dia e durma oito horas todas as noites. Talvez tenha uma mesa ergonômica para trabalhar de pé e não passe o dia inteiro sentado. Faça todos os testes para conseguir avaliar em que ponto você está e saber aonde precisa chegar.

Um alerta: ir bem em um teste, especialmente se for de mobilidade, não lhe dá passe livre para se esquecer completamente de um Sinal Vital. Nós sabemos que isso parece meio linha-dura. Mas toda habilidade ou qualidade exige prática para ser mantida – embora, em alguns casos, você talvez precise se dedicar menos do que uma pessoa que tente desenvolvê-las do zero. Por exemplo, se você já consegue ficar de cócoras e se manter assim por cinco respirações, não precisa fazer as práticas físicas (sentar-levantar) que o ajudariam a recuperar esse movimento. Mas ainda precisa passar algum tempo de cócoras algumas vezes por semana. O objetivo é integrar em sua vida todas as práticas físicas necessárias. Não há regras rígidas sobre como fazer isso, então escolha a forma que lhe parecer melhor.

E o que significa ser bem-sucedido? Acima de tudo, perceber que você se sente nitidamente melhor do que antes de começar as práticas ensinadas neste livro. Em segundo lugar, significa chegar ao momento em que todas as mudanças adotadas simplesmente se tornam parte da rotina, hábitos que você mantém sem pensar. E, em terceiro lugar, ser capaz de dizer, daqui a alguns anos: “Continuo ativo e saudável porque movimentei meu corpo com frequência de todas as formas corretas.” Também vale observar que o sucesso pode ser alcançado a qualquer momento. Nunca é tarde demais para começar – ou, se necessário, recomeçar.

Daqui para a frente, você aprenderá muito sobre si mesmo ao testar seus Sinais Vitais e adotar medidas cuidadosas para aprimorá-los. E descobrirá que tem mais poder do que imaginava: o poder de se proteger contra a dor, de ter mais energia para desempenhar qualquer tarefa e de manter seu corpo resistente e saudável ano após ano.

Algumas informações

Tentamos evitar ao máximo termos e expressões do mundo fitness, mas em alguns momentos precisamos usar o nome correto das coisas. Aqui vão alguns termos que você encontrará ao longo do livro e como nós os definimos.

AMPLITUDE DE MOVIMENTO – Olhe para uma das suas mãos. Agora, flexione o punho de forma que o dorso da mão se mova na direção do lado externo do seu antebraço. Agora, flexione-o na direção oposta, de forma que a palma se mova para o lado interno do antebraço. Esses gestos mostram a amplitude de movimento do seu punho. Da mesma forma, cada articulação do seu corpo tem o potencial de percorrer uma determinada distância ao se mover. Também consegue se estender e flexionar em diferentes direções; algumas, em várias.

Ter amplitude total de movimento significa que você consegue mover suas articulações completamente em todas as direções possíveis. A natureza nos deu uma amplitude de movimento excelente, mas as atividades rotineiras da vida moderna e a maioria das atividades físicas (especialmente se você se dedica a apenas um tipo de modalidade) não oferecem muitas oportunidades para usá-la por inteiro. Em um dia normal, a maioria das pessoas move as articulações por apenas uma fração do espectro do movimento, apesar de termos a capacidade – e a necessidade – de fazer muito mais. Assim como os músculos que não usamos perdem a força, articulações que não se movimentam em todas as direções perdem a amplitude total. Aqui aplica-se aquele velho princípio: tudo que não usamos acaba atrofiando.

LIMITE DA AMPLITUDE – O ponto máximo da amplitude de movimento de uma articulação.

FLEXÃO E EXTENSÃO – As partes do corpo se movem de diferentes formas, mas mencionaremos dois movimentos básicos ao longo deste livro. Flexão é o movimento que diminui o ângulo entre partes do corpo, como se inclinar para a frente, por exemplo. Extensão é o movimento que aumenta o ângulo entre partes do corpo, como esticar o cotovelo ou estender o quadril, puxando a perna atrás de você.

MOBILIZAÇÕES – O corpo se adapta às posições em que você o coloca todos os dias. Se, por exemplo, você passa o dia sentado em uma cadeira ou dirigindo, a amplitude de movimento do seu quadril diminuirá e as articulações ficarão enrijecidas. Mobilizações são técnicas criadas para combater os efeitos da falta de movimento, de ficar parado em apenas uma posição. Não se trata de exercícios para ganhar força. A beleza das mobilizações é que elas levam suas articulações a lugares diferentes, soltam tecidos moles comprimidos (pele, nervos, músculos e tendões) e estabelecem novos padrões de movimento. Elas também envolvem o cérebro, mostrando que você é capaz de alcançar certas posições com segurança e impedindo que esse órgão pise no freio quando você tentar se mover de determinada forma. Respirar, contrair e relaxar os músculos também fazem parte das mobilizações. Por meio dessa abordagem sistêmica, as mobilizações nos ajudam a dar a devida atenção a músculos encurtados e limitações articulares que causam dor e/ou limitam a flexibilidade natural do corpo. Precisamos usar equipamentos para executar algumas delas (nada muito elaborado, conforme veremos a seguir), embora a maioria seja tão simples quanto deitar-se de costas e levantar a perna.

É provável que muitas das mobilizações neste livro lhe pareçam um pouco familiares se você já fez alongamentos estáticos (o tipo de alongamento em que ficamos parados em uma posição por cerca de 1 minuto). Entretanto, existe uma diferença entre mobilizações e os alongamentos tradicionais. O alongamento costuma envolver apenas um dos sistemas de movimento do corpo – os músculos – e funciona por meio de tensão passiva. As mobilizações, por outro lado, envolvem, além dos músculos, o tecido conjuntivo, as articulações e o sistema nervoso. Portanto, o alongamento faz apenas parte do trabalho de melhorar a mobilidade; as mobilizações vão muito além. (Veja a página 30 para saber mais sobre alongamento.)

CONTRAIR/RELAXAR – A maioria das mobilizações neste livro usa uma técnica chamada “contrair-e-relaxar”, que envolve contrair um músculo (tensionar ou retesar são outras formas de dizer a mesma coisa) e depois relaxá-lo (soltando a contração). Em geral, você contrai por alguns segundos, depois relaxa por alguns segundos e fica repetindo a ação pelo tempo sugerido. Essa técnica vem de uma prática da fisioterapia chamada “facilitação neuromuscular proprioceptiva” (FNP), e a ideia é treinar o cérebro para controlar um músculo em determinada posição.

Quando você fica numa posição em que um músculo e uma articulação estão no limite da sua amplitude de movimento – algo que acontecerá em muitas dessas mobilizações para restaurar a amplitude –, o músculo tem menos força. Imagine que você está segurando algo pesado. É mais difícil fazer isso quando seu braço está completamente esticado (ou seja, no limite de sua amplitude) do que com o braço dobrado. Mas, às vezes, é preciso segurar algo em uma posição de extensão total – como ao levar uma panela pesada com macarrão e água do fogão para a pia. É aí que entra o condicionamento de contrair-e-relaxar. Ele diz ao seu cérebro que não há problema em ficar nessa posição, permitindo que você recrute os músculos necessários para fazer isso com facilidade e segurança. Contrair-e-relaxar também pode ser uma forma de aliviar e dessensibilizar áreas doloridas (veja a página 197).

ISOMETRIA – Exercícios que envolvem a contração de músculos sem mover as articulações. Tensionar o bumbum enquanto você está na fila do café é um exemplo de isometria.

CARGA – Em geral, isso significa exatamente o que parece: acrescentar peso para aumentar a força sobre o corpo. O termo “carga” costuma ser usado no contexto da musculação: quando você levanta um haltere, isso é uma carga. No entanto, há muitas outras formas de colocar carga sobre o corpo na vida, fora da academia. Carregar algo pesado, como compras de mercado, uma caixa ou uma criança, é levantar uma carga. Dar uma volta com uma mochila cheia de livros ou latas nas costas (*rucking* – falaremos mais sobre isso na página 128) é outro bom exemplo. Acrescentar repetições a algo que você costuma fazer apenas uma vez também conta como carga, mesmo que não esteja tecnicamente acrescentando peso ao seu corpo, mas aumentando a intensidade do exercício. Sendo assim,

sentar e levantar dez vezes de uma cadeira é um treinamento com carga. Acrescentar velocidade é outra forma de aumentar a intensidade. Se você caminha ou corre rápido, está aumentando a carga. Assim como ao subir uma ladeira ou escada.

O propósito da carga é gerar uma resposta de adaptação positiva. Isso vale para os seus músculos, os tecidos ao redor deles e também para os ossos. Os ossos precisam de carga para estimular um processo chamado “remodelação”. Ao longo da vida, células ósseas constantemente morrem e são substituídas por novas – isso é remodelação, um processo essencial para manter o esqueleto saudável. Mas esse processo depende de certos gatilhos, e a carga é um deles.

SISTEMA DE APOIO – A mobilidade depende de um sistema de apoio. Não vai adiantar fazer todos os exercícios de amplitude de movimento e caminhar 300 mil passos por dia se os seus tecidos não forem alimentados por nutrientes e descanso e se você não conseguir respirar direito na posição. Com frequência, acreditamos que para melhorar nossa capacidade de nos manter ativos só precisamos ser mais ativos. Mas é impossível separar atividades daquilo que as abastece. Alimentação, sono e respiração são as práticas básicas por trás das práticas básicas.

Antecipamos suas perguntas

Aqui estão algumas perguntas que sempre nos fazem e que achamos melhor responder logo de cara.

Ainda preciso me alongar?

Apesar de já termos falado um pouco sobre alongamento, é importante nos estendermos mais sobre esse assunto quase onipresente do universo fitness. Todo mundo faz? Pelo que observamos, não. Também percebemos que as pessoas tendem a continuar fazendo o que funciona, só que a maioria não continua se alongando. Será que isso acontece porque alongamentos não funcionam? Sim.

O que o alongamento faz é induzir tensão em um músculo grande. Cru-

ze os pés, incline-se sobre as pernas, tente encostar as pontas dos dedos no chão e, de repente, você sente uma tensão nos isquiotibiais, que ficam na parte posterior das coxas. Isso é alongamento. Muitas pessoas acham que precisam se alongar para modificar seus músculos, mas isso raramente acontece. Se você sentar no chão e se curvar sobre as pernas por um bom tempo, uns 5 minutos, talvez seus isquiotibiais fiquem menos encurtados, mas ninguém mantém uma posição por 5 minutos. É mais provável que mantenha apenas por 15 ou 20 segundos. Na maioria dos casos, esticar passivamente um músculo não tem grandes efeitos, e com certeza não melhora a amplitude de movimento. Para isso, é preciso trabalhar não apenas os músculos, mas a fáscia (o tecido conjuntivo em torno dos músculos), as articulações, o sistema nervoso, o cérebro e a respiração.

Essa é a diferença entre mobilizações e alongamentos. Quando você faz uma mobilização – um movimento que permite que as articulações cheguem ao limite de sua amplitude em posições que você foi feito para realizar –, está basicamente dizendo ao seu corpo: “Olha só, vou passar um tempo desse jeito, estou respirando, e está tudo bem.” Essa terapia de exposição mostra ao cérebro que usar o corpo dessa forma é seguro. Você não está apenas esticando tecidos e torcendo para eles se transformarem. Você está envolvendo seu cérebro na ação, e é assim que as verdadeiras mudanças acontecem. Quando o cérebro e o corpo se acostumam com a posição, passa a ser seguro recorrer a ela quando for realmente necessária – dar passos largos ao correr para um compromisso, tentar alcançar uma criança que sai correndo, dar a acelerada final nos últimos 45 metros de um triatlo, qualquer coisa que exija uma amplitude de movimento maior.

Não há problema algum em se alongar. Não faz mal e, às vezes, é agradável. Porém, quando se trata de custo-benefício, alongamentos deixam a desejar, porque não abarcam todos os aspectos do sistema de movimento. Você pode se alongar; fique à vontade e faça isso quando quiser. Mas se a ideia é sentir menos dor, se mover de forma mais fluida e conseguir se recuperar melhor do estresse físico – seja após uma trilha difícil ou carregar pilhas de roupa dez vezes escada acima e abaixo no mesmo dia –, mobilizações são o segredo para o sucesso – não alongamentos.

E se a mobilização doer?

Muitas pessoas param de se exercitar simplesmente porque acham desconfortável demais. Elas não gostam de ficar ofegantes, de forçar os músculos, de se sentir doloridas depois da malhação (apesar de outras adorarem tudo isso). Não consideramos mobilizações/exercícios no sentido comum da palavra, porque não envolvem respiração acelerada nem o mesmo tipo de estresse muscular que treinos de calistenia ou de musculação. Mas você pode sentir certo incômodo ao praticá-las (com ou sem equipamento) e até algumas dores musculares pós-mobilizações. Isso não significa que esteja fazendo algo errado nem que precise sentir dor para obter resultado. O objetivo das mobilizações é forçar o corpo a entrar em posições que costumam ser negligenciadas, para desenferrujá-lo e receber dele algum feedback. Pontadas agudas de dor são um sinal de alerta que não deve acontecer. Mas não há problema em sentir um pouco de desconforto e até algumas dores musculares.

Assim, as mobilizações podem ser feitas com intensidades diferentes, e é você quem controla o nível. Se estiver usando um equipamento como uma bola ou um rolo e sentir seus tecidos sensíveis à pressão, parabéns: você encontrou uma área que pode ser aprimorada. Para grandes grupos musculares, gostamos de fazer de 4 a 5 minutos de mobilização para cada lado. A maioria das pessoas consegue tolerar pressões bem mais intensas nos isquiotibiais e nos glúteos, embora tenha mais sensibilidade nos quadríceps e nas coxas. Alguns dos melhores programas atléticos do mundo, como o da equipe olímpica chinesa de levantamento de peso e o dos lutadores tailandeses, têm funcionários especificamente contratados para andar sobre os quadríceps dos atletas. E muitas vezes eles reclamam que a pressão não é suficiente! Nós, meros mortais, podemos aumentar a intensidade aplicando mais pressão. Se você estiver em uma posição de flexão ou extensão, pode aprofundar a postura. Da mesma forma, é possível amenizar a intensidade. Faça o que lhe parecer melhor.

Você também pode seguir um “estilo livre”. Depois de aprender os fundamentos para o uso de equipamentos em tecidos moles, experimente dar asas à criatividade e usar uma bola ou um rolo sempre que seu corpo lhe disser que está precisando. Digamos, por exemplo, que você esteja passando

o rolo na parte superior dos isquiotibiais, e isso não incomode. Então você desce o rolo apenas 5 centímetros e não consegue respirar, porque fica muito dolorido. Continue, com delicadeza e constância, porque isso é um bom feedback do corpo mostrando que é preciso dedicar atenção a essa parte.

Lembre-se: em qualquer tipo de mobilização, você precisa conseguir respirar completamente. A respiração é um ótimo “indicador de intensidade” natural. Escute seu corpo. Essa é a melhor forma de avaliação possível.

Qual é o melhor momento para fazer mobilizações?

A resposta resumida é: quando for possível. Não importa em que momento do dia você faz as mobilizações, contanto que as faça. Kelly costuma reservar o horário da noite porque pode fazê-las enquanto vê televisão e porque não há nada acontecendo para interrompê-lo. Como incentivo extra, fazer mobilizações com rolos ou bolas ativa o sistema nervoso parassimpático, que induz o relaxamento. É uma boa transição para o sono. Juliet, por outro lado, é uma pessoa matinal que acrescenta as mobilizações aos exercícios físicos da manhã, fazendo-as na parte final do seu treino, para relaxar. Se você é o tipo de pessoa que acorda às cinco da manhã para meditar e escrever em seu diário (ou apenas para ter um momento de paz e tranquilidade antes de ser bombardeado por e-mails e pelas crianças), o começo da manhã pode ser o melhor momento.

Vale usar as mobilizações para se aquecer antes de uma atividade física? Se desejar aprimorar algo específico – por exemplo, você achou seu ritmo lento na corrida do dia anterior e pensa que seria bom aumentar a mobilidade da extensão do quadril, ou suas panturrilhas estão ficando com câimbras e você quer passar o rolo nelas –, então, claro, tudo bem. Mas talvez seja melhor dedicar o momento do aquecimento a fazer o corpo esquentar e suar (falaremos mais sobre aquecimentos para exercícios na página 209).

No Ciclo de Responsabilidade de 24 horas e no Desafio de 21 Dias Feito para Se Mover (página 273), oferecemos modelos específicos para incluir no seu dia todas as práticas físicas apresentadas neste livro. No geral, o que você precisa saber agora é que cerca de 10 minutos de mobilizações por dia já são suficientes. Será melhor se conseguir dedicar mais tempo, mas todo mundo tem 10 minutos, então não há desculpa. E pense que 10 minutos

por dia equivalem a 70 minutos de atenção semanal ao seu sistema de movimento, cerca de 280 minutos por mês e 25.550 minutos por ano. É uma impressionante quantidade de tempo dedicada ao cuidado com seu corpo, praticamente sem afetar a sua agenda.

Preciso fazer todas as mobilizações todo dia?

Não. Como você verá no Desafio de 21 Dias Feito para Se Mover (página 276), as mobilizações podem ser combinadas conforme as suas necessidades. Recomendamos fazer pelo menos uma todos os dias, e torcemos para que você faça bem mais. Como tudo na vida, os resultados virão de acordo com a sua dedicação.

De que você vai precisar

Algumas mobilizações exigem o uso de certos equipamentos. A maioria é simples e relativamente barata. Se você não tiver algum deles, pode improvisar com objetos fáceis de encontrar em casa. Aqui vai a lista:

BOLA DE LACROSSE – Por serem firmes, essas bolas afundam no tecido e ajudam a “descolá-lo”. Uma bola de tênis, apesar de mais macia, também funciona.

ROLO DE MASSAGEM – Esses tubos cilíndricos, que costumam ser usados para automassagem, podem ser encontrados em qualquer loja de equipamentos de exercício. Substitua por um rolo de massa caso você não tenha um.

FAIXA ELÁSTICA PARA EXERCÍCIO – Essas faixas elásticas ajudam você a posicionar suas articulações da forma correta. Você também pode usar uma tira de pano, toalha, camiseta ou um cinto.

CANO DE PVC OU CABO DE VASSOURA – O que você preferir. Deve ter entre 90 e 120 centímetros.

Antes de começar

Nós dois já passamos muito tempo estudando, mas nunca nos cansamos de aprender coisas novas, especialmente quando se trata de informações sobre alcançar um maior bem-estar, continuar com um corpo resistente, permanecer ativo. Encaramos este livro como uma oportunidade de transmitir parte do que aprendemos, embora as informações mais importantes – e mais interessantes – que você vai encontrar aqui digam respeito a um maior conhecimento sobre si mesmo. No fundo, *Você foi feito para se mover* é sobre autoconhecimento. Você é capaz de se mover de todas as formas necessárias? Sua alimentação é realmente saudável? Você está mesmo dormindo o suficiente? Que coisas você nem sabia que seu corpo era capaz de fazer? Os motivos por trás das suas dores são mesmo os que você imaginava? No fim deste livro, *você* será um livro aberto, e mal podemos esperar para ver o que há nele.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

