

# Dicas para um atleta veterano



## Autocontrole

Com o passar do tempo, envelhecemos e nosso corpo perde suas faculdades, portanto, não se exija tanto. **Tenha orgulho da sua idade!**



## Prevenção

faça um teste de esforço para ter certeza de que você está em forma. **Não deixe de fazer uma revisão médica!**



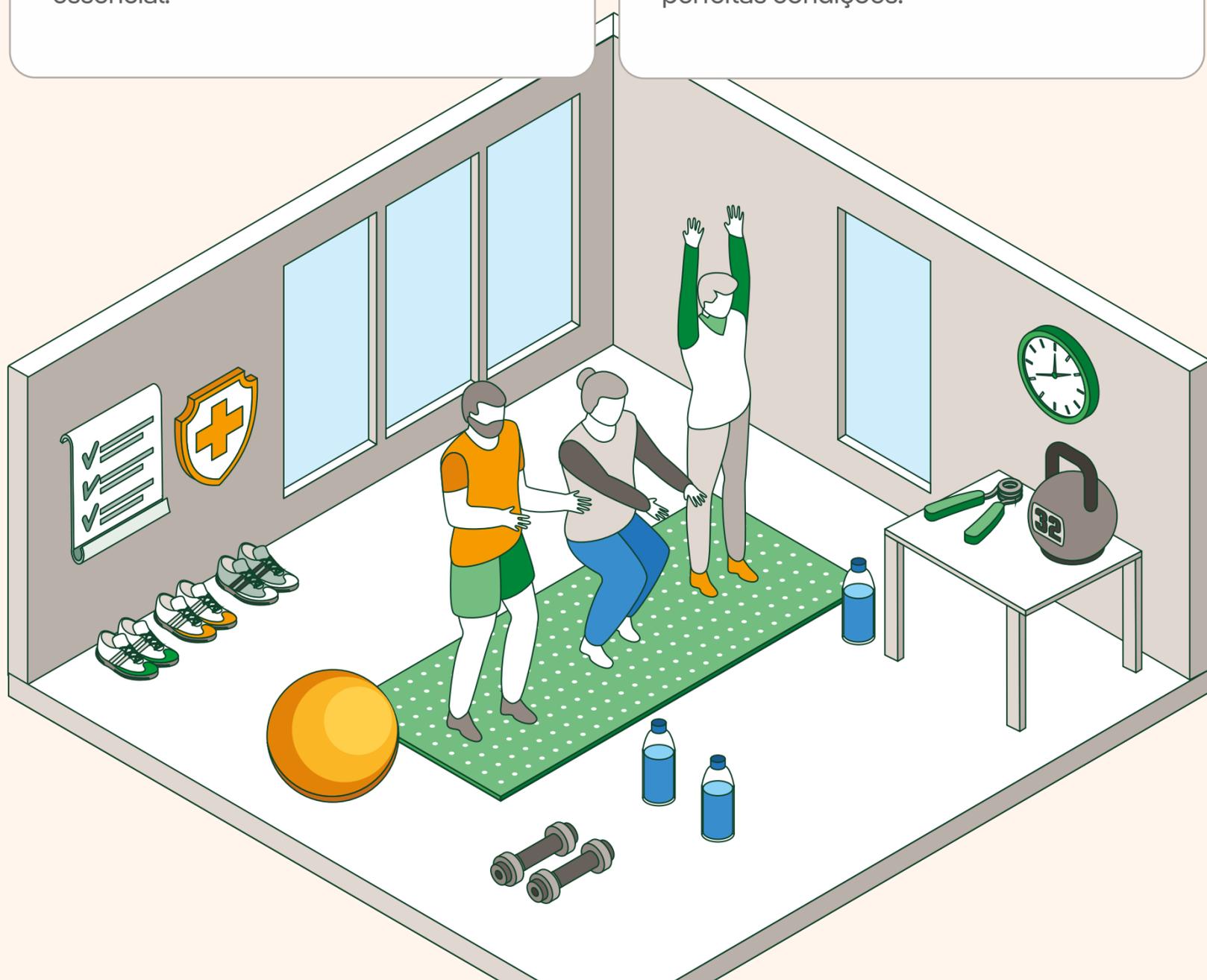
## Dieta

**Tenha cuidado com a sua dieta**, pois a cada ano fica mais difícil digerir certos alimentos. Adotar uma dieta variada é essencial.



## Segurança

**Cuide das superfícies em que você corre** e mantenha seus equipamentos esportivos, principalmente os tênis, em perfeitas condições.



## Tempo

É importante respeitar os **descansos, o aquecimento e o alongamento.**



## Saúde

**Evite medicamentos proibidos!** Com o passar dos anos, o fígado e os rins se tornam menos eficientes.



## Prcaução

Antes de qualquer prescrição do seu médico, **lembre-o de que você é um atleta ativo.**



## Intensidade

Os treinamentos variam em função da idade. **Consulte um treinador** para personalizá-los de acordo com suas necessidades.