

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!**



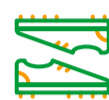
Prevenção

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



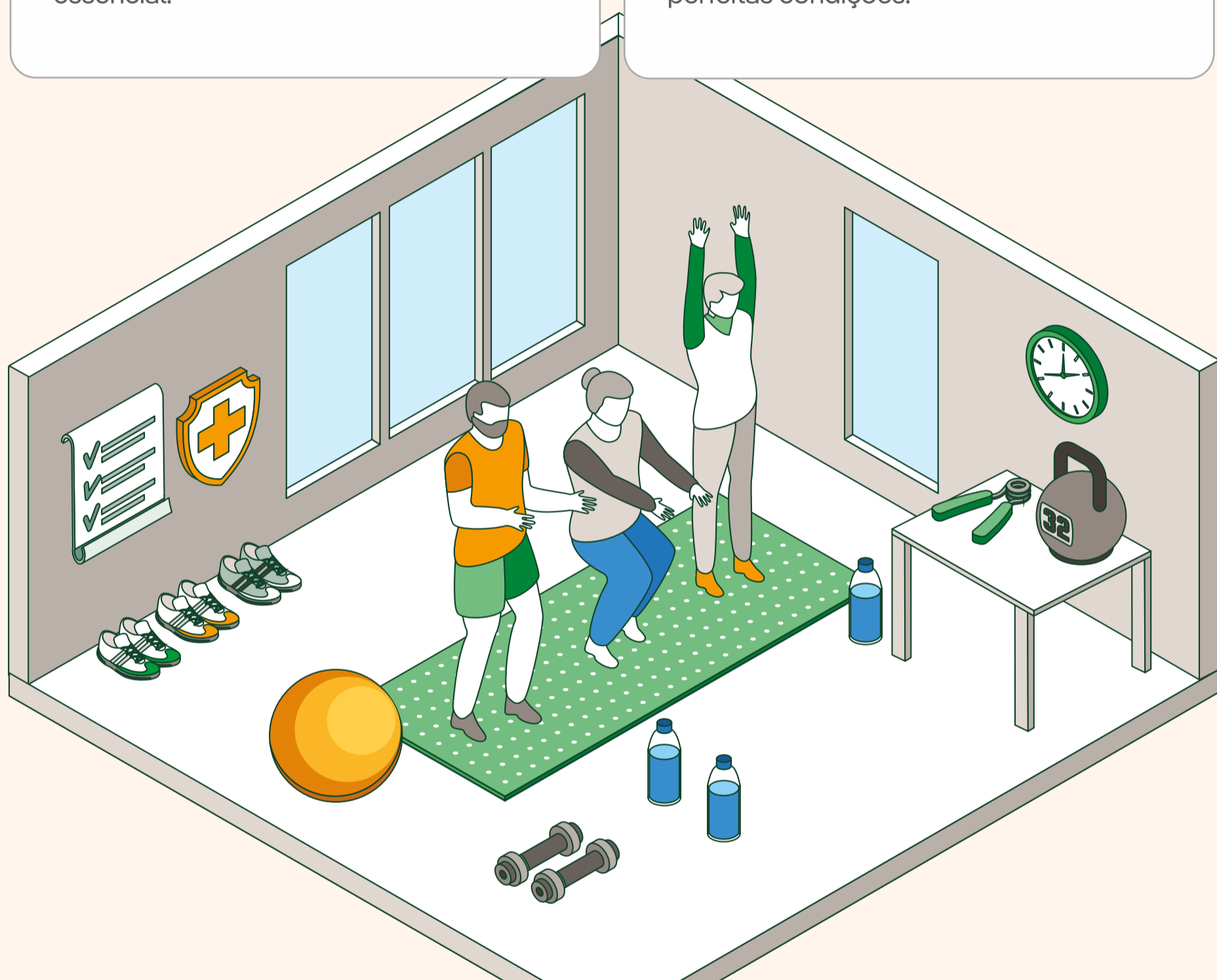
Dieta

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.