



## SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** [ivani@gazetanews.com](mailto:ivani@gazetanews.com)

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: [www.myclickcoach.com](http://www.myclickcoach.com)

# Mais aplicativos, menos memória

**“A meu ver o uso de apps não ensina nada para as pessoas; (com os Apps) elas não precisam memorizar o que é o alimento, não precisam pensar em nada.”**

**A** utilização de aplicativos está crescendo muito. Existem os gratuitos e os pagos, para todos os gostos e bolsos. Como trabalho com ‘mentoring’ em nutrição e exercícios, vou me deter a estes dois tipos de aplicativos.

Os aplicativos mais modernos - e vamos dizer assim, melhores-, com relação à alimentação permitem que você distribua as calorias segundo os alimentos que escolhe. Isso quer dizer que não são apenas contadores de calorias, o que seria terrível. São apps que permitem que você faça a configuração para, por exemplo, 55% das calorias serem provenientes de carboidratos, 15% de proteínas e o restante de gorduras, que é bem legal.

Ponto a favor dos apps.



Antes de iniciar um exercício é preciso a avaliação de um profissional.

Mas, será que quem alimenta ou alimentou esse app colocou informações corretas?

### Pros e Cons dos apps

Outro ponto contra os apps seria o fato de uma laranja, por

exemplo, ter sempre o mesmo número de calorias; mas na prática não é bem assim. Acho que você pode entender que se a laranja estiver bem doce, terá mais açúcar do que se ela for azeda.

Bem, isso quer dizer que o app

pode falhar. Além disso, a meu ver o uso de apps não ensina nada para as pessoas; (com os apps) elas não precisam memorizar o que é o alimento, não precisam pensar em nada. Como resultado, usamos cada vez menos nosso cérebro pa-

ra organizar uma das coisas que deveria ser prioridade na nossa vida, a alimentação.

Com relação aos exercícios seguimos na mesma linha. O mesmo exercício para todos? Não, não pode estar certo.

E se a pessoa não tiver músculos suficientes para correr? E se os ligamentos estiverem fragilizados? Correr usando um aplicativo pode causar danos graves.

Antes de iniciar um exercício é preciso a avaliação de um profissional da área para poder saber se aquele exercício que você deseja fazer precisa de uma preparação ou não.

E a carga? Como um aplicativo poderá te dizer a carga, ou peso, que você deve usar? Sem falar no número de repetições e tantas outras coisas a serem analisadas.

Isso tudo quer dizer que os apps podem ser usados, mas é necessário a orientação de um profissional para as primeiras instruções e para avaliar se o aplicativo que você escolheu é bom, e te ensinar a melhor maneira de usá-lo.

# PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas  
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.

  
TEAM  
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym  
📍 2301 w Sample Rd #5-3b  
Pompano Beach 33064

CAROL MACEDO

Agendar com VANESSA  
☎ +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva  
☎ +1 954 225 4828

📷 @carolmacedotrainer

📷 @teamcarolmacedo

👤 Carol Macedo