MARCELO RONDINELLI
PERSONAL TRAINER

SAÚDE • TREINAMENTO
LONGEVIDADE

CHEGANDO AOS 50

6 CUIDADOS PARA ENVELHECER COM FORÇA



1 FORÇA

Treine os principais grupos musculares pelo menos **2 dias por semana.**



2 MOVIMENTO

Busque **150–300 min/semana** de atividade aeróbica moderada.



3 ALIMENTAÇÃO

Priorize proteínas adequadas, frutas, legumes e alimentos pouco processados.



4 RECUPERAÇÃO

Valorize sono, descanso e progressão gradual dos treinos.



5 EQUILÍBRIO

Na terceira idade, inclua exercícios de força e equilíbrio em **3 ou mais dias por semana.**



6 PREVENÇÃO

Acompanhe pressão, glicemia e colesterol com profissionais de saúde.

Orientações gerais • OMS e Ministério da Saúde

@rondinelli_personal