Para uma rentrée diferente!

Porque não arranjar algumas boas razões para mudar o estilo e o ritmo da sua vida quotidiana no período do Outono?

A *rentrée* é todos os anos o tempo das mais diversas possibilidades, no entanto deixamos que este período do ano aconteça por si só, como se um grande redemoinho de vento nos atirasse para o local onde sempre estivemos.
Este período do ano caracteriza-se pelos bombardeamentos de enormes (e novas) cargas de publicidade, do convite para novas compras, de mais programas de televisão, de novas coisas a fazer e a ver, na maior parte das vezes de forma muito pouco activa. Quer dizer, as férias terminaram. O trabalho recomeça e os projectos têm o seu reinício.
Mas depois das férias, o que é que há na realidade de novo ?
Pouco ou nada.
Assim sendo, porque não arranjar algumas boas razões para mudar o estilo e o ritmo da sua vida quotidiana no período do Outono.
Por que não aproveitar nesta estação do ano das ocasiões que o tempo livre proporciona para sair da cidade. Para ir caminhar ou correr, num caminho ou num trilho em contacto com a natureza.
Por que não associar a ocupação dos fins de semana, saindo em família tendo como destino um parque ou uma reserva natural ?
Se assim pensa, sugerimos-lhe o seguinte:
Associe as suas saídas ?rentabilizando? as deslocações. Imagine, por exemplo, saídas de ?2 (ou 3) em 1?. Saídas que associem os seus percursos culturais a uma actividade física, visitando lugares aprazíveis, ou optando por escolher percursos adaptados ao seu nível de condição física.
Nestas suas caminhadas tenha a preocupação de se hidratar. Conte entre 750 ml. e 1 litro de água por hora.
Se preferir a montanha à planície, ataque qualquer encosta que esteja ao alcance dos seus olhos. Aproveite assim para desenvolver a sua potencia muscular.
Não deixe de se certificar se vai bem calçado. Se os seus ténis são adequados para a caminhada ou a corrida, nomeadamente quando os percursos a percorrer não estão suficientemente ordenados.
Por fim utilize roupa ligeira, de preferência de fibras sintéticas, para lhe dar uma sensação de leveza e aumentar o seu conforto. Não esqueça os óculos, pois estes como acessório, poderão ajuda-lo a proteger os seus olhos do sol, bem como dos troncos que lhe poderão aparecer pelo caminho de forma imprevista.
O Outono aparece, todos os anos, como o momento mais propício para reflectir sobre o ano profissional que se inicia e a forma como o queremos vivenciar. Por nós propomos-lhe que ?sacrifique? algumas das suas habituais práticas de vida menos saudáveis. Inicie-se na actividade física recreativa em contacto com a natureza. Afaste-se do caos em que está quotidianamente mergulhado no decorrer da semana, em especial se habita a cidade.
Convidamo-lo a procurar um estilo de vida mais afastado do dever (sempre) cumprido ou da crónica insatisfação do dia-a-dia. Em suma, sugerimos-lhe uma ligeira mudança mais compatível e associada a um estilo de vida em que os valores da saúde, e do bem estar estão presentes, e que na proposta que lhe deixamos, passa indubitavelmente pelo contacto activo com a natureza.