

Benefícios e malefícios da musculação

Benefícios : A musculação pode trazer a você muitos benefícios se for acompanhada por um profissional, melhora toda a parte de estética, faz com que a gordura acabe diminuindo, e quando isso acontecendo a gordura se transforma em massa muscular, para quem está afim de ganhar peso uma ótima ideia está indo na academia, pois a maioria das pessoas pensam que a academia só é para quem quer perder peso, mas é aí que muitos se enganam a musculação faz bem para o coração, quando o músculo é fortalecido a frequência cardíaca e a pressão arterial sobem menos com o esforço. A força aumenta, os músculos ficam definidos, seus aspectos cognitivos aumentam, o seu corpo fica mais resistente a infecções, auto-estima, flexibilidade e postura melhorada, com acompanhamento de nutricionistas você pode estar adicionando no seu cardápio [suplementos](#) ele irá ajudar muito para que a sua musculação de um resultado ainda melhor e mais rápido, mas lembre-se somente com acompanhamento de nutricionistas que vai fazer exames para saber o melhor suplemento para você. Malefícios: Você nunca deve comer nenhum tipo de exercício sem acompanhamento de médico e/ou de um especialista, se caso você não estiver fazendo corretamente os exercícios você pode ter vários problemas como dores na coluna e desvio na postura, rompimento dos ossos, músculos ou ligamentos, o crescimento de adolescentes podem ser prejudicados se forem feitos na hora errada, uso de medicamentos ou suplementos de forma inadequada pode trazer riscos a sua saúde, a cada exercício não poder ser esquecido o alongamento no começo e depois do exercício é essencial.

Sobre o Autor

A [Shark](#) sediada em Criciúma - SC, surgiu depois que André Borges empresário e especialista em Google e web decidiu formar uma equipe planejada para poder ajudar pequenas e grandes empresas a vender muito e ser mais conhecido e valorizado na web.

Hoje a Shark é totalmente focada em vendas e a satisfação dos clientes. Faz todo tipo de serviços online. Trabalha com: SEO (Search Engine Optimization), Mídias Sociais, Yahoo Search Marketing e somos totalmente especializados em Google Adwords e Links Patrocinados.

Source: <http://www.artigopt.com>