

Gosta de desporto ?

O desporto é essencial na vida de qualquer pessoa, independentemente da idade. É importante para as crianças, adolescentes, adultos e idosos. Todos precisam de se exercitar, uns mais que outros, mas todos tem tal necessidade, como tal, hoje vou dar uma lista de desportos menos conhecidos pela população em geral, alguns bem desconhecidos que qualquer pessoa pode praticar e atingir os seus objectivos. Caso seja uma pessoa mais radical e interessada em desportos mais agitados recomendamos-lhe o [Skate](#) ou o Downhill para aquelas pessoas que nunca se cansam da adrenalina e gostam de ir até ao limite dos desportos que sem dúvida achar interessantes. Caso o seu interesse seja mais virado para artes marciais ou queira mesmo aprender como defender-se, experimente optar pelo Karatê ou o Jiu-Jitsu que são desportos bastante interessantes para as pessoas que gostam de lutar ou gostariam de aprender mais sobre artes marciais e cultura oriental. Se gosta de desportos de equipa, praticados com um bola e mais agitados pode optar pelo Futevôlei, Corfebol ou Bossaball, são alternativas emocionantes de bastante diferentes que caso a sua paixão sejam os desportos de equipa e não goste de praticar sempre futebol como a maioria das pessoas fazem. Se gostas de desportos dentro de água, pode optar pela Vela caso sejas uma pessoa mais agitada a procura de mais emoção e mais corajosa, a vela seria uma boa escolha, mas, se for uma pessoa menos agitada e goste apenas de estar em contacto com a água a sentir prazer, mesmo perder uns quilos ou desenvolver os músculos o ideal seria mesmo o Hidrospinning. Se mesmo um amante de desporto, e gostavas de conhecer todos visita a Zona Desportiva ! Não se esqueça que praticar desporto é importante, ajuda-o a manter em forma e prevenir doenças perigosas. Também ser bem-ficou pois irá fazê-lo sentir-se bem consigo mesmo e com o seu corpo. Não invente mais desculpas e comece já a praticar desporto.

Sobre o Autor

Boas, sou o Hawkie. Tenho uma rede de blogs de vários tipos, entre eles [Piadas Curtas](#) e o [Zona Desportiva](#). Espero que goste dos meus artigos pois foram feitos com um intuito de ensinar as outras pessoas a viver bem e saudáveis.

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