

## MUNDO FITNESS E ALIMENTAÇÃO

### INTRODUÇÃO

Hoje em dia é cada vez mais comum vermos pessoas frequentando uma academia. Isso demonstra uma grande influência das redes sociais, onde qualquer um pode mostrar seus corpos esteticamente bonitos e isso se tornou uma obsessão de muitas pessoas: buscar o seu corpo "perfeito", mas, claro, não é todo mundo que busca esse objetivo. Existem muitas pessoas que buscam apenas ter uma qualidade de vida melhor por meio da academia e exercícios físicos. Ser fitness, além dos benefícios que podem te proporcionar, traz diversos malefícios que podem ser prejudiciais ao seu corpo, como o uso de esteroides anabolizantes, entre outras substâncias, que muitas pessoas acabam utilizando de maneira excessiva para, assim, ter um resultado mais rápido, arriscando sua própria saúde e até mesmo sua vida.



### Objetivo:

Mostrar e incentivar as pessoas a terem hábitos mais saudáveis, consequentemente melhorando a qualidade de vida, além de mostrar que os corpos da internet são corpos "platônicos", que passam por inúmeros procedimentos e a utilização de inúmeros esteroides anabolizantes.



### Profissões na área da saúde:

- Nutricionista
- Educador Físico

### Suplementação, dieta e alimentação

**Suplementos:** São preparações destinadas a completar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, fibras, minerais, proteínas e aminoácidos que podem estar faltando ou não estão sendo consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.

**Dieta:** É formulada pelo nutricionista para avaliar seu gasto calórico e adequar uma alimentação balanceada e rica em vitaminas, proteínas, fibras e etc.

