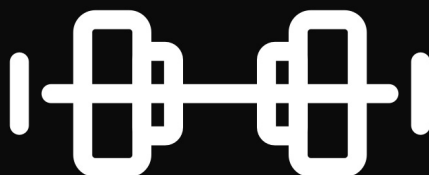


MINHA PARCEIRA VIROU OBCECADA POR

ACADEMIA



Ela não fala mais, só conta repetições



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (aquecimento)	5
Plano de treino	5
Aquecimento: A academia da esquina	9
Série 1: Os macros	11
Série 2: O vocabulário novo	14
Série 3: O espelho	16
Descanso (que não descansou): As férias a dois	19
Lesão: O dia em que o plano quebrou	22
Deload: A semana das perguntas difíceis	25
Aquecimento (de novo): Voltar à academia	28
Epílogo: O que faço com a minha parceira aos domingos	30

Carta da casa (aquecimento)

Um amigo a quem vou chamar de Ramiro me contou como a mulher com quem ele dividia séries, pizzas de sexta e uma manta em forma de polvo, a quem vou chamar de Tainá, virou em três meses alguém que só pronunciava números, e como eles recuperaram a vida sem deixar de lado o exercício. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o Ramiro quem narra, em primeira pessoa, como um plano de treino; eu acrescento atividades no fim de algumas séries.

Eu não sou treinador, médico nem psicólogo. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes fala tão rápido que parece estar correndo uma maratona sem ter aquecido. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam. Esta saiu de uma manta em forma de polvo.

No fim de algumas séries você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Plano de treino

Objetivo: recuperar a minha parceira. **Duração:** 12 semanas.

Frequência: de segunda a domingo (sim, também no domingo; ela não descansa, eu sim). **Material necessário:** paciência, humor e uma garrafa de água com o meu nome para ninguém usar.

Quem conta é o Ramiro.

Oi. Sou o Ramiro. Sou o parceiro da Tainá há nove anos. E esta é a história de como a mulher com quem eu dividia maratonas de série, pizzas de sexta e uma manta em forma de polvo virou, no prazo de três meses, uma entidade que só pronuncia números.

- Bom dia, meu amor.
- Quatro séries de doze.
- Dormiu bem?
- Cento e oitenta gramas de frango.
- Quer tomar café da manhã juntos?
- Já tomei. Às cinco.

Tudo começou, como todas as tragédias modernas, com uma matrícula. Num janeiro, Tainá voltou para casa com um cartão de plástico e um olhar que eu já tinha visto em quem descobre uma religião.

- Me matriculei na academia.
- Que legal.
- Vou entrar em forma.
- Ótimo.
- Vou mudar a minha vida.
- Você não estava bem?
- Ramiro, quero ser a melhor versão de mim.
- Você já é uma versão excelente.
- É preciso evoluir.

Essa frase, dita com a solenidade de um discurso de formatura, me fez intuir o que vinha. Mas eu, na minha inocência, pensei: *que bom, ela vai fazer exercício. Vai fazer muito bem.* E é verdade. Fazer exercício é uma das melhores coisas que se pode fazer pela saúde. O problema, como veremos, não é a academia. **O problema é quando a academia deixa de ser uma parte da vida e se torna a vida inteira.**

Este livro está organizado como um plano de treino: **Aquecimento, Série 1, Série 2, Série 3, Descanso, Lesão e Deload.** Cada capítulo inclui o que aprendi sobre o exercício, o corpo, a relação de casal e os sinais de alarme. Conto eu com humor e com carinho, porque **minha parceira**

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 35 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/b8yVJ**](https://dearfolkbooks.com/b/b8yVJ)