

## melhor site de probabilidades futebol

Quando você descobre que a corrida é um esporte solitário;

Correr é um esporte mais coletivo do que você imagina;

É interessante como temos algumas crenças limitantes sobre alguns temas e mudamos completamente de opinião depois que arriscamos experimentar.

Eu tinha uma ideia que a corrida era um esporte completamente individual, diferente do futebol, vôlei e outros que as pessoas estão interagindo o tempo todo.

Pensava que eu conseguiria ficar horas praticando um esporte pensando que estava apenas colocando um passo na frente do outro de forma rápida para me deslocar, porém me intrigava como as pessoas conseguiam fazer aquilo por quilômetros e eu mal conseguia percorrer uma distância de 700 metros.

Quando voltei a cuidar da minha saúde depois dos 35 anos, principalmente por estar bem acima do peso, resolvi fazer treinos funcionais, musculação e usava a corrida como treino complementar ou "lição de casa" para quando ia para academia, porém 700 metros correndo era praticamente um grande exercício, pois não era nem o suficiente para dar uma volta no quarteirão do meu prédio e eu não aguentava mais do que isso, então corria o que conseguia e completava com mais 1 hora de caminhada.

A cada novo dia de tentativa de correr, eu aumentava um pouquinho a distância em relação à corrida anterior, de 700 para 800, de 800 para 1km e seguia completando o restante do treino com caminhada.

Era o que dava para fazer e aos poucos ia ficando mais fácil.

Notei que as pessoas que estavam correndo e caminhando, mesmo sozinhas, tinham um semblante amigável, cruzavam olhares uns com os outros com um aspecto como que dizendo: "Que legal que você está por aqui também praticando exercício" e por algum motivo que eu não sabia explicar, mesmo correndo sozinho, as vezes até com fone no meu ouvido, eu não me sentia sozinho.

Tudo isso me intrigava muito, mas ao mesmo tempo a cada dia que insistia para melhorar meu condicionamento físico, comecei a sentir a mesma sensação, me sentir bem, sentir um clima bom em ver mais pessoas fazendo o mesmo, criar uma rotina saudável e mesmo nos dias de desânimo (que todo) Tj T\*