



What Sitting All Day Does to Your Brain and Body

Fonte: <https://youtu.be/rKgtm81yi94>



English Transcript	Tradução
What Sitting All Day Does to Your Brain and Body	O que ficar sentado o dia inteiro faz ao seu cérebro e corpo
My favorite job ever was as a summer camp counselor, where I was basically paid to play games with kids all day. We played capture the flag, running bases, and dodgeball, and went swimming in the pool every day. At the end of the day, I'd be tired, but in a good way. I wasn't mentally drained, but physically tired. It was a satisfied kind of tired, where I'd used my body to complete a hard day's work.	Meu trabalho favorito de todos os tempos foi como monitor de um acampamento de verão, onde eu basicamente era pago para brincar com crianças o dia inteiro. Jogávamos pique-bandeira, corrida entre bases e queimada, e nadávamos na piscina todos os dias. No fim do dia, eu ficava cansado, porém de uma maneira agradável. Eu não estava mentalmente esgotado, e sim fisicamente cansado. Era um tipo de cansaço satisfatório, porque eu havia usado meu corpo para realizar um dia inteiro de trabalho árduo.
Flash forward, and my job today looks very different. Even though I'm an exercise scientist, I don't get to actually do any exercise at work. Instead, my days consist of staring at a computer screen and sitting in countless meetings.	Avançando no tempo, meu trabalho hoje é muito diferente. Embora eu seja cientista do exercício, não faço nenhum exercício de fato no trabalho. Em vez disso, passo os dias olhando para a tela de um computador e participando de inúmeras reuniões.
The transition to office work was jarring for me. I no longer had those same feelings of satisfaction at the end of the day's work. I was still tired, exhausted, actually, but I hadn't used my body at all. And I'm not alone in experiencing this shift.	Para mim, a transição para o trabalho em escritório foi impactante. Eu já não sentia a mesma satisfação ao final de um dia de trabalho. Ainda estava cansado, na verdade, exausto, embora não tivesse usado meu corpo de maneira alguma. E não sou o único a passar por essa mudança.
We are living in the most sedentary era in	Estamos vivendo a era mais sedentária da história



English Transcript	Tradução
modern history. In a single year, the average adult now spends a full 187 days, over half of the year, sitting or physically idle. The bad news is that our bodies weren't designed for this. I know because I've spent my career as a scientist studying the harms of being highly sedentary.	moderna. Em um único ano, o adulto médio passa agora 187 dias inteiros, mais da metade do ano, sentado ou fisicamente inativo. A má notícia é que nosso corpo não foi projetado para isso. Sei disso porque passei minha carreira como cientista estudando os efeitos prejudiciais de um estilo de vida altamente sedentário.
What scientists have found is that being highly sedentary increases your risk of diabetes, cancer, dementia, heart disease, and, ultimately, early death. Worse, this is true even if you exercise regularly. To put it simply, being highly sedentary, as many of us are, is toxic.	Os cientistas descobriram que ser extremamente sedentário aumenta o risco de diabetes, câncer, demência, doenças cardíacas e, por fim, morte prematura. Pior ainda, isso continua sendo verdade mesmo quando você se exercita regularmente. Em termos simples, ser altamente sedentário, como muitos de nós somos, é prejudicial.
Let's start with the healthiest people among us as an example. In one study, when highly trained endurance athletes were forced to remain on bed rest, their aerobic fitness levels dropped by about 20% in just three days. What took them months to build was erased in the space of a long weekend with no movement.	Vamos começar usando como exemplo as pessoas mais saudáveis entre nós. Em um estudo, quando atletas de resistência altamente treinados foram obrigados a permanecer em repouso na cama, seus níveis de condicionamento aeróbico caíram cerca de 20% em apenas três dias. Aquilo que levaram meses para desenvolver desapareceu no decorrer de um fim de semana prolongado sem nenhum movimento.
This isn't unique to highly trained endurance athletes. If you took a typical, healthy adult and forced them to spend 40 days on bed rest, their heart would show changes similar to 50 years of aging.	Isso não acontece apenas com atletas de resistência altamente treinados. Se pegássemos um adulto comum e saudável e o obrigássemos a permanecer 40 dias em repouso na cama, seu coração apresentaria alterações semelhantes a 50 anos de envelhecimento.
Now, this isn't about missing a workout or two. Exercise only makes up a tiny fraction of your day. The toxicity comes when movement begins to disappear from your life. And this raises the question: Why isn't exercise alone enough?	Isso não tem relação com faltar a um ou dois treinos. O exercício ocupa apenas uma pequena fração do seu dia. O efeito prejudicial surge quando o movimento começa a desaparecer de sua vida. E isso levanta uma pergunta: por que somente o exercício não é suficiente?
Part of the answer lies in our muscles. Our muscles are more than just the machinery that powers movement. They're also really important for regulating things like our metabolism.	Parte da resposta está em nossos músculos. Nossos músculos são muito mais do que o mecanismo responsável por produzir movimentos. Eles também são muito importantes para regular funções como o metabolismo.
Let's use blood sugar as an example. Our muscles are like sponges for blood sugar. When we regularly use and contract our muscles, they're like moist sponges soaking up sugar from the bloodstream. But when we don't regularly use and contract our muscles, they're like dry, shriveled-up sponges that aren't very good at soaking up anything.	Vamos usar o açúcar no sangue como exemplo. Nossos músculos funcionam como esponjas para o açúcar presente no sangue. Quando usamos e contraímos nossos músculos regularmente, eles funcionam como esponjas úmidas que absorvem o açúcar da corrente sanguínea. Entretanto, quando não usamos nem contraímos nossos músculos com regularidade, eles se parecem com esponjas secas e encolhidas, pouco eficientes para absorver qualquer coisa.
Now, here's the key: when we exercise, it rewets the sponge. Eventually, however, that sponge dries out if you get little to no movement during the rest of your day.	Aqui está o ponto principal: quando nos exercitamos, umedecemos novamente a esponja. Com o tempo, porém, essa esponja volta a secar quando temos pouco ou nenhum movimento durante o restante do dia.



English Transcript	Tradução
So, what do we do? Well, we need to keep the sponge moist. I'm not going to tell you that we need to move all day. Instead, I'm going to suggest that we follow the lead of an unlikely source: the tobacco industry.	Então, o que devemos fazer? Precisamos manter a esponja úmida. Não vou dizer que precisamos nos movimentar durante o dia inteiro. Em vez disso, vou sugerir que sigamos o exemplo de uma fonte improvável: a indústria do tabaco.
In its early days, cigars were the industry's primary product. But this was the Industrial Age. Millions of people were working in factories, and those workers received only short breaks from their production lines, certainly not long enough to smoke a cigar. Thus, the cigarette became the primary focus of the tobacco industry, allowing workers to get their fix in small, short doses, a few minutes at a time throughout the day.	Em seus primeiros tempos, os charutos eram o principal produto dessa indústria. Entretanto, essa era a Era Industrial. Milhões de pessoas trabalhavam em fábricas, e esses trabalhadores recebiam apenas pequenos intervalos em suas linhas de produção, certamente insuficientes para fumar um charuto. Assim, o cigarro tornou-se o principal foco da indústria do tabaco, permitindo que os trabalhadores recebessem sua dose em pequenas porções, durante alguns minutos de cada vez, distribuídas ao longo do dia.
And if sitting truly is the new smoking, as the saying goes, what better way to fight back than to use the approach of the tobacco industry? Instead of smoke breaks, we can take movement breaks: short bouts of movement, a few minutes at a time, sprinkled throughout the day.	E se ficar sentado realmente é o novo tabagismo, como diz a expressão, que maneira melhor de reagir do que adotar a estratégia da indústria do tabaco? No lugar das pausas para fumar, podemos fazer pausas para nos movimentar: períodos curtos de movimento, com poucos minutos de duração, distribuídos ao longo do dia.
If our muscles need regular use to function optimally, then, outside of any exercise time, we need to contract them frequently through movement.	Se nossos músculos precisam ser utilizados regularmente para funcionar da melhor maneira possível, então, além do período dedicado aos exercícios, precisamos contraí-los com frequência por meio do movimento.
The question we asked in my lab was: What is the smallest number of movement breaks we need to offset the harms of being highly sedentary? The answer we found was a five-minute walk every half hour. This reduced the blood sugar spike after eating by about 60%. That's the size of the reduction you would expect to see if you put someone on medication to manage their blood sugar levels.	A pergunta que fizemos em meu laboratório foi: qual é a menor quantidade de pausas para movimento necessária para compensar os danos de uma vida altamente sedentária? A resposta que encontramos foi uma caminhada de cinco minutos a cada meia hora. Isso reduziu em aproximadamente 60% o aumento do açúcar no sangue depois das refeições. Essa é uma redução semelhante à que se esperaria ao administrar a alguém um medicamento para controlar os níveis de açúcar no sangue.
The interesting part is that our participants weren't sprinting or even walking quickly. This was a stroll. They were walking at two miles an hour.	O interessante é que nossos participantes não estavam correndo, nem sequer caminhando rapidamente. Era apenas um passeio. Eles caminhavam a uma velocidade de duas milhas por hora, aproximadamente 3,2 quilômetros por hora.
Now, I want to be honest. What I'm proposing as the answer to our modern sedentary lives is a five-minute movement break every half hour. The truth is that, when I found out this was the answer, I was disappointed. My immediate reaction was, "There's no way people are going to do this," largely because I couldn't realistically do it myself.	Quero ser sincero. O que estou propondo como resposta ao nosso moderno estilo de vida sedentário é uma pausa de cinco minutos para movimento a cada meia hora. A verdade é que, quando descobri que essa era a resposta, fiquei decepcionado. Minha reação imediata foi: "As pessoas jamais farão isso", em grande parte porque eu mesmo não conseguia fazer isso de maneira realista.
Part of me wondered whether this should be the end of the road for my research on movement	Uma parte de mim se perguntou se aquele deveria ser o fim da linha para minha pesquisa sobre pausas para



English Transcript	Tradução
breaks. But rather than argue with the data, I decided to press forward and put it to the test in the real world.	movimento. Contudo, em vez de questionar os dados, decidi seguir em frente e testar a ideia no mundo real.
With a little help from public radio, we had more than 20,000 people try our experiment. They took movement breaks throughout the day, anywhere from every half hour to every two hours, for two weeks.	Com uma pequena ajuda de uma rádio pública, conseguimos que mais de 20 mil pessoas participassem de nosso experimento. Elas fizeram pausas para se movimentar ao longo do dia, em intervalos que variavam de meia hora a duas horas, durante duas semanas.
To my surprise, the vast majority of people liked taking movement breaks. Many wanted to keep going. We had tapped into something people were craving: an antidote to our toxic modern lives.	Para minha surpresa, a grande maioria das pessoas gostou de fazer essas pausas. Muitas queriam continuar. Havíamos descoberto algo que as pessoas desejavam: um antídoto para nosso estilo de vida moderno e prejudicial.
What really surprised me was that, when we asked people what they liked about movement breaks, very few mentioned the physical health benefits. Instead, they liked the way the movement breaks made them feel. They loved feeling energized. They no longer felt as though they were in a brain fog throughout the day, and they were able to focus better at work.	O que realmente me surpreendeu foi que, quando perguntamos às pessoas o que elas haviam apreciado nas pausas para movimento, pouquíssimas mencionaram os benefícios para a saúde física. Em vez disso, elas gostaram de como essas pausas as faziam sentir. Adoraram sentir-se cheias de energia. Já não sentiam aquela névoa mental ao longo do dia e conseguiam se concentrar melhor no trabalho.
This really resonated with me and with my experiences as an office worker, particularly the way exhaustion affected my life. I remember that, when my children were younger, I'd come home from my office job, open the door, and be greeted by their energy and enthusiasm. They wanted me to start playing with them immediately, but I just didn't have it in me. I was too drained from the day.	Isso fez muito sentido para mim e para minhas experiências como funcionário de escritório, especialmente pela maneira como o esgotamento afetava minha vida. Lembro que, quando meus filhos eram mais novos, eu chegava em casa depois do trabalho no escritório, abria a porta e era recebido pela energia e pelo entusiasmo deles. Eles queriam que eu comesse a brincar imediatamente, mas eu simplesmente não conseguia. Estava exausto demais por causa do dia.
That's one of the most striking findings we see in the lab. Over the course of sitting all day with no movement, people's moods plummet while their fatigue builds and builds.	Essa é uma das descobertas mais impressionantes que observamos no laboratório. Ao longo de um dia inteiro sentado e sem movimento, o estado de espírito das pessoas despenca enquanto o cansaço aumenta cada vez mais.
That's because our muscles have a symbiotic relationship with our brains. They're in constant communication. Our biological need to contract our muscles involves more than physical health and metabolism. It's also foundational to our mental and brain health.	Isso acontece porque nossos músculos mantêm uma relação simbiótica com nosso cérebro. Eles estão em comunicação constante. Nossa necessidade biológica de contrair os músculos envolve muito mais do que a saúde física e o metabolismo. Ela também é fundamental para nossa saúde mental e cerebral.
The promising news is that, in our real-world experiment, our participants averaged only four to five movement breaks a day, far below our laboratory-tested prescription. Yet they still reduced their feelings of fatigue by about 25%.	A notícia promissora é que, em nosso experimento no mundo real, os participantes fizeram uma média de apenas quatro ou cinco pausas para movimento por dia, muito abaixo da frequência testada em laboratório. Mesmo assim, eles reduziram a sensação de cansaço em cerca de 25%.
We see this play out in the lab as well. Something as small as a one-minute walk every hour can still	Também observamos esse fenômeno no laboratório. Uma medida tão simples quanto caminhar durante um minuto



English Transcript	Tradução
largely offset the impact of sitting all day on your mood. So, even small, short, and infrequent movement breaks can counter some, although not all, of the hidden costs of our sedentary lives.	a cada hora pode compensar grande parte dos efeitos de passar o dia inteiro sentado sobre seu estado de espírito. Portanto, mesmo pausas pequenas, curtas e pouco frequentes podem combater alguns, embora não todos, dos custos ocultos de nossa vida sedentária.
One of the biggest concerns I often hear from employers and schools about movement breaks is that they worry the breaks will be disruptive and hurt productivity and performance. But movement doesn't mean you have to stop working. You can hold walking meetings, pace around while you're on a call, use walking pads, or simply move around while thinking.	Uma das maiores preocupações que ouço com frequência de empregadores e escolas a respeito dessas pausas é o receio de que elas sejam prejudiciais e comprometam a produtividade e o desempenho. Entretanto, movimentar-se não significa que você precisa parar de trabalhar. Você pode realizar reuniões enquanto caminha, andar de um lado para outro durante uma ligação, usar uma esteira para caminhada ou simplesmente se movimentar enquanto pensa.
The bigger idea behind movement breaks becomes clear when you compare brain activity after movement with brain activity after sitting. The differences are striking. After movement, the brain certainly looks far more ready to learn and work.	A ideia mais ampla por trás das pausas para movimento fica evidente quando comparamos a atividade cerebral depois de uma movimentação com aquela observada após um período sentado. As diferenças são impressionantes. Depois do movimento, o cérebro certamente parece muito mais preparado para aprender e trabalhar.
Yet, somewhere along the way, we decided that sitting and staring at a computer screen for eight hours straight was the best way to work. That's where the real challenge lies.	Ainda assim, em algum momento decidimos que permanecer sentado, olhando para uma tela de computador durante oito horas seguidas, era a melhor maneira de trabalhar. É aí que está o verdadeiro desafio.
Productivity culture, convenience culture, and technology are re-engineering our lives and steadily removing the need for movement. We can have groceries delivered and robots vacuum our floors without ever getting off the couch. One consequence of this re-engineering is that we now often see movement as an inconvenience. We see it as an interruption. We see it as something to avoid.	A cultura da produtividade, a cultura da conveniência e a tecnologia estão reformulando nossa vida e eliminando gradualmente a necessidade de movimento. Podemos receber as compras em casa e deixar robôs aspirarem o chão sem jamais sair do sofá. Uma das consequências dessa transformação é que frequentemente passamos a considerar o movimento um inconveniente. Enxergamos o movimento como uma interrupção. Vemos o movimento como algo a ser evitado.
I saw this play out with my daughter recently when I had to drive her to our local library. When we arrived, the parking lot was full, so I had to park a little farther away on the street. She immediately started complaining that I had parked so far away.	Observei isso acontecer recentemente com minha filha, quando precisei levá-la de carro até a biblioteca de nosso bairro. Quando chegamos, o estacionamento estava lotado, por isso tive de estacionar um pouco mais longe, na rua. Ela imediatamente começou a reclamar que eu havia estacionado muito longe.
Mind you, the place where I had parked may have added an additional 20 seconds of walking to her life. Not a mile, just 20 seconds. But that moment struck me: movement had become an inconvenience for my daughter, too.	É bom lembrar que o lugar onde estacionei talvez tenha acrescentado apenas 20 segundos de caminhada à vida dela. Não foi um quilômetro, foram apenas 20 segundos. Contudo, aquele momento me chamou a atenção: o movimento também havia se tornado um inconveniente para minha filha.
So, I gave her a classic dad lecture, which was met with a preteen eye roll. But a few days later, we were leaving a stadium, and I was taking the escalator down. As I was going down, I saw	Então, fiz aquele típico discurso de pai, que foi recebido com um revirar de olhos de pré-adolescente. Alguns dias depois, porém, estávamos saindo de um estádio, e eu descia pela escada rolante. Enquanto descia, vi algo



English Transcript	Tradução
something pass by. I looked over, and it was my daughter taking the regular stairs, happily climbing down and smiling at me as she went by.	passar ao meu lado. Olhei e era minha filha descendo pela escada comum, avançando alegremente e sorrindo para mim enquanto passava.
It was a small victory. And if my eye-rolling preteen can make this shift on occasion, then I have hope for the rest of us.	Foi uma pequena vitória. E se minha filha pré-adolescente, que revira os olhos, consegue fazer essa mudança de vez em quando, então tenho esperança para todos nós.
Movement breaks are ultimately about something bigger. They're about recognizing those small moments in your day when you have an opportunity to move and seeing them as a way to reconnect your body and your brain, so you aren't living as a tired, drained version of yourself.	No fim das contas, as pausas para movimento representam algo maior. Elas nos ajudam a reconhecer os pequenos momentos do dia em que temos a oportunidade de nos movimentar e a enxergá-los como uma maneira de reconectar o corpo e o cérebro, para que não vivamos como versões cansadas e esgotadas de nós mesmos.
Thank you.	Obrigado.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
84	the	50	to	38	of
36	I	36	and	36	a
26	we	26	movement	24	our
23	in	22	was	21	that
19	as	18	my	18	day
17	this	16	they	15	breaks
14	you	13	with	12	when
12	is	12	at	12	an
11	it	10	for	10	but
9	your	9	what	9	were
8	way	8	their	8	sitting
8	re	8	people	8	on
8	muscles	8	me	8	have
8	had	8	from	8	are
8	about	7	work	7	sedentary
7	need	7	if	7	exercise
7	brain	7	all	6	use
6	them	6	so	6	see
6	no	6	highly	6	every
6	days	6	can	6	by
5	walking	5	tired	5	than
5	sugar	5	something	5	small
5	one	5	now	5	not
5	m	5	hour	5	going
5	do	5	be	4	where
4	up	4	two	4	throughout
4	short	4	rest	4	out
4	or	4	more	4	lives
4	like	4	just	4	instead
4	industry	4	half	4	few
4	even	4	contract	4	body
4	blood	4	being	4	answer
4	after	3	while	3	very
3	us	3	took	3	tobacco
3	time	3	those	3	taking
3	still	3	sponges	3	sponge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	regularly	3	really	3	real
3	put	3	play	3	part
3	over	3	only	3	office
3	move	3	modern	3	minute
3	little	3	liked	3	life
3	lab	3	job	3	isn
3	her	3	health	3	get
3	found	3	five	3	far
3	end	3	drained	3	down
3	daughter	3	because	2	yet
2	year	2	would	2	world
2	working	2	workers	2	weren
2	went	2	well	2	wanted
2	walk	2	used	2	ultimately
2	trained	2	toxic	2	too
2	though	2	then	2	striking
2	start	2	staring	2	soaking
2	smoke	2	simply	2	shift
2	she	2	seconds	2	screen
2	scientist	2	saw	2	regular
2	reduced	2	question	2	productivity
2	primary	2	preteen	2	physically
2	physical	2	participants	2	parked
2	often	2	offset	2	news
2	most	2	moist	2	minutes
2	metabolism	2	meetings	2	many
2	looks	2	longer	2	long
2	living	2	lies	2	levels
2	let	2	largely	2	keep
2	inconvenience	2	immediately	2	hours
2	heart	2	harms	2	good
2	full	2	forward	2	forced
2	focus	2	feelings	2	fatigue
2	eye	2	experiment	2	example
2	ever	2	enough	2	engineering
2	endurance	2	early	2	don
2	decided	2	culture	2	computer
2	certainly	2	builds	2	bigger
2	better	2	bed	2	away
2	athletes	2	asked	2	around
2	aren	2	any	2	also



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	alone	2	adult	2	actually
2	activity	1	yourself	1	younger
1	years	1	worse	1	worry
1	workout	1	worker	1	wondered
1	without	1	will	1	why
1	which	1	whether	1	weeks
1	weekend	1	wasn	1	want
1	victory	1	version	1	ve
1	vast	1	vacuum	1	unlikely
1	unique	1	typical	1	try
1	truth	1	truly	1	true
1	transition	1	toxicity	1	today
1	tiny	1	thus	1	through
1	three	1	thinking	1	things
1	there	1	thank	1	tested
1	test	1	tell	1	technology
1	tapped	1	take	1	symbiotic
1	swimming	1	surprised	1	surprise
1	summer	1	suggest	1	studying
1	study	1	struck	1	stroll
1	street	1	straight	1	stop
1	steadily	1	started	1	stairs
1	stadium	1	sprinting	1	sprinkled
1	spike	1	spent	1	spends
1	spend	1	space	1	source
1	somewhere	1	someone	1	some
1	smoking	1	smiling	1	smallest
1	size	1	single	1	similar
1	shriveled	1	show	1	should
1	seeing	1	scientists	1	schools
1	saying	1	satisfied	1	satisfaction
1	same	1	running	1	rolling
1	roll	1	robots	1	road
1	risk	1	rewets	1	resonated
1	research	1	removing	1	remember
1	remain	1	relationship	1	regulating
1	reduction	1	reconnect	1	recognizing
1	recently	1	received	1	realistically
1	ready	1	reaction	1	rather
1	raises	1	radio	1	quickly
1	public	1	proposing	1	promising



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	production	1	product	1	press
1	prescription	1	powers	1	pool
1	plummet	1	playing	1	played
1	place	1	performance	1	pass
1	particularly	1	parking	1	park
1	paid	1	pads	1	pace
1	outside	1	optimally	1	opportunity
1	open	1	off	1	occasion
1	number	1	new	1	myself
1	moods	1	mood	1	months
1	moments	1	moment	1	missing
1	mind	1	millions	1	miles
1	mile	1	met	1	mentioned
1	mentally	1	mental	1	medication
1	mean	1	may	1	manage
1	makes	1	make	1	majority
1	made	1	machinery	1	loved
1	lot	1	looked	1	local
1	lines	1	library	1	lecture
1	leaving	1	learn	1	lead
1	later	1	laboratory	1	know
1	kind	1	kids	1	key
1	jarring	1	its	1	involves
1	into	1	interruption	1	interesting
1	infrequent	1	industrial	1	increases
1	important	1	impact	1	immediate
1	idle	1	idea	1	hurt
1	however	1	hope	1	honest
1	home	1	hold	1	history
1	hidden	1	here	1	help
1	hear	1	healthy	1	healthiest
1	hard	1	happily	1	hadn
1	groceries	1	greeted	1	goes
1	getting	1	gave	1	games
1	function	1	frequently	1	fraction
1	four	1	foundational	1	follow
1	fog	1	floors	1	flash
1	flag	1	fix	1	fitness
1	findings	1	fight	1	felt
1	feeling	1	feel	1	favorite
1	farther	1	factories	1	experiencing



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	experiences	1	expect	1	exhaustion
1	exhausted	1	eventually	1	escalator
1	erased	1	era	1	enthusiasm
1	energy	1	energized	1	employers
1	eight	1	eating	1	during
1	dry	1	dropped	1	drive
1	dries	1	doses	1	door
1	doesn	1	does	1	dodgeball
1	disruptive	1	disease	1	disappointed
1	disappear	1	different	1	differences
1	didn	1	diabetes	1	designed
1	dementia	1	delivered	1	death
1	data	1	dad	1	craving
1	course	1	countless	1	counter
1	counselor	1	couldn	1	couch
1	costs	1	convenience	1	constant
1	consist	1	consequence	1	concerns
1	complete	1	complaining	1	compare
1	communication	1	comes	1	come
1	climbing	1	clear	1	classic
1	cigars	1	cigarette	1	cigar
1	children	1	changes	1	challenge
1	career	1	capture	1	cancer
1	camp	1	call	1	build
1	break	1	brains	1	bouts
1	bodies	1	bloodstream	1	biological
1	biggest	1	best	1	benefits
1	below	1	behind	1	begins
1	becomes	1	become	1	became
1	basically	1	bases	1	bad
1	back	1	avoid	1	averaged
1	average	1	arrived	1	argue
1	approach	1	anywhere	1	anything
1	antidote	1	among	1	although
1	along	1	allowing	1	aging
1	age	1	affected	1	aerobic
1	additional	1	added	1	able