



BOA FORMA

#ATITUDE
BOA FORMA

SEM MEDO DE SE MOLHAR

Fernanda Gentil
fala sobre a
onda de
mudanças
na carreira,
no amor
e no corpo
(-5kg)

O QUE
COLOCAR
NO SEU
CARDÁPIO
AOS
20, 30,
40, 50+

BOOT CAMP
Treino intenso
que seca e
turbina o fôlego

O CANSAÇO
SABOTA
SUA DIETA?

10 alimentos
práticos e fit
para o jantar
não acabar
em pizza

Beleza negra
Dicas lacradoras
das mulheres que
são referência
nas redes sociais

Queime até
1000
calorias
EM CASA

com uma
aula 3 em 1:
LUTA + IOGA
+ FUNCIONAL



Abril

ISSN 0104-153-3



00365

9 770104 153001

R\$ 14,00 Edição 365 MARÇO 2017



SEM PREOCUPAÇÕES “NAQUELES DIAS”

Esporte e menstruação parecem não combinar: o absorvente sai do lugar, a opção interna não segura o fluxo e as altas temperaturas fazem com que a região fique ainda mais abafada. “Uma boa alternativa para escapar desses desconfortos é o coletor menstrual, que não altera o PH nem a lubrificação natural da área”, sugere a ginecologista Guísella de Latorre, de Porto Alegre. O material feito de silicone ainda garante liberdade aos movimentos (por criar um vácuo, ele não deixa o sangue vaziar) e só precisa ser retirado após 12 horas de uso. Dicas: o do **Fleurity, R\$ 149 (duas unidades)** ou o da **Inciclo, R\$ 79**.

FEEDBACK INDISPENSÁVEL

Você segue tudo o que seu personal recomenda, mas, mesmo assim, os avanços no treino estão estagnados? A tecnologia pode ajudá-la a descobrir em que ponto você precisa melhorar. Os dados fornecidos pela startup brasileira One Sport deram uma mãozinha para a atleta olímpica Joana Costa no treinamento de salto com vara. “Vimos que ela corria bem, porém levava desvantagem no movimento de torção do tronco”, diz Henrique Camargo, técnico de Joana. Já o Compex Mi-Scan, um aparelho de eletroestimulação, consegue escanear o estado do músculo e mostrar se ele está fatigado, por exemplo. “Assim, entendemos se existe um desequilíbrio na região e, a partir daí, definimos qual tipo de onda deve ser usada no tratamento”, fala a fisioterapeuta Adrelina Magalhães, da Clínica da Dor Dr. Eduardo Fukugava, em São Paulo.

AÇÃO, MENINA!

Já sabemos: a quantidade de atividade física que você faz durante o dia influencia diretamente na sua qualidade de vida. Só que, diferentemente do que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda – 150 minutos de caminhada ou 75 minutos de exercícios intensos por semana –, pesquisadores americanos e australianos dizem que esse volume deve ser de cinco a sete vezes maior, de acordo com um estudo publicado na revista *British Medical Journal*. Para incluir mais atividade na sua rotina, o médico do esporte Fellipe Savioli dá alternativas além dos treinos.

- 1** Estacione seu carro a pelo menos quatro quarteirões do destino.
- 2** Opte por escada em vez de elevador. Se você mora no 10º andar, por exemplo, suba pelos degraus a partir do 7º.
- 3** Levante-se para falar com um colega do escritório em vez de mandar e-mail.
- 4** Substitua a cadeira do trabalho por uma bola grande de pilates – você tem que manter o equilíbrio (core acionado!) e gasta mais energia.

