

2 revistas por apenas
R\$ 2,99

a semana em

Anamaria

anamaria.uol.com.br

Laquê? Que nada!

O SPRAY FIXADOR
FICOU MODERNO E
PERFEITO PRA VOCÊ

DICAS PARA
O SEU BICHO
TIRAR DE
LETRA ESSE
CALORÃO

9 filmes
do Oscar
pra ver até
domingo

A PSICÓLOGA
Deborah Moss,
nossa nova colunista,
vai te ajudar com
os dilemas em
relação à criançada

Vai de
bermuda!

Peças tão elegantes que
caem bem até no trabalho

7 superalimentos
que vão transformar a sua vida!

**PERCA
5 KG
em 1 mês**

COM CARDÁPIO
QUE LIBERA PIZZA,
HAMBÚRGUER E
ATÉ BRIGADEIRO

**Piquenique
chique**

A alternativa bacana
pra economizar
no restaurante

*"Minha filha merecia
coisa melhor..."*

SAIBA POR QUE EVITAR
DAR PITACO DEMAIS
NO NAMORO DELES

Cunegundes, personagem de
Elizabeth Savalla em *Éta Mundo Bom!*,
acha que manda no romance dos filhos

**4 técnicas
dão fim ao
ESTRESSE**

Você faz em casa, no
escritório, no ônibus...

**NÃO É
NORMAL
TER CÓLICA
TODO MÊS**

Aprenda a se
livrar delas





SAÚDE



PRATO CHEIO?
Evite alimentos muito pesados

“Fico com sono depois de comer. Isso é normal?”

Sim, muita gente reclama que sente uma sonolência após as principais refeições. Isso pode ocorrer por dois motivos: o primeiro se deve ao próprio processo de digestão, em que o fluxo sanguíneo é maior no estômago e no intestino, e o sistema nervoso central recebe menos oxigênio, o que pode causar esse sono. Ingerir grande quantidade de alimentos com alto índice glicêmico (doces e massas, por exemplo) durante a refeição também pode dar uma

sensação de fraqueza e moleza logo depois de comer ou até mesmo um pouco mais tarde.

A dica para continuar com todo pique após o almoço é procurar fazer um prato mais leve, com bastante legumes e verduras. De sobremesa, prefira uma fruta. Evitar frituras, carnes gordas, massas e pães com farinha branca ajuda a prevenir o desconforto, pois esse tipo de alimento precisa de um tempo maior para digestão e, por isso, pode roubar sua energia.

CIBELE CAVALCANTE, nutricionista da Clínica Shalon de Campinas (SP)

FILHOS

“Ainda dou banho no meu filho de 5 anos. Até quando é recomendável fazer isso?”

É difícil estipular uma idade. Normalmente, até 1 ano e meio as crianças ainda tomam banho de banheira. Depois, quando já conseguem ficar em pé, começam a tomar banho junto com os pais. Conforme vão crescendo, é legal

estimular a autonomia, deixando que façam as coisas sozinhas. Primeiro, ajude, sem tomar banho junto. Depois, quando sentir que é hora, fique do lado de fora do boxe, só orientando. Assim que já estiverem mais maduras, deixe-as cumprir essa tarefa sem auxílio.

RENATA MARANSALDI, psicóloga especialista em terapias cognitivas (SP)

MOVIMENTO

“Sempre que faço agachamento, sinto dor nas costas. Onde será que estou errando?”

O agachamento tem uma característica bem interessante: a de trabalhar muitos grupos musculares, juntos, num único movimento. Ele é bem simples, porém, se for feito de forma errada, em vez de fortalecer a região, pode causar lesões.

Quanto mais a gente flexiona os joelhos, maior é a carga nas articulações e maiores são os riscos de lesão. O mesmo ocorre na articulação do quadril. Por isso é importante focar no movimento. Para se ter uma ideia, com esse exercício, a região lombar pode receber uma carga de até dez vezes o peso da própria pessoa!

O jeito certo de fazer o agachamento é jogando o quadril para trás e mantendo o abdômen sempre contraído durante o movimento. Dessa forma, você protege a sua lombar de uma possível lesão.



NOTA 10!
Para fazer o movimento, imagine que você irá se sentar numa cadeira

FELLIPE SAVIOLI, ortopedista do Hospital Santa Catarina, de São Paulo