

2 revistas por apenas
R\$ 2,99

a semana em

Anamaria

12 truques caseiros pra afastar os pernilongos de casa

anamaria.uol.com.br

Manual do cabelo natural

COMO FICAR LINDA SEM PERDER TEMPO NEM DINHEIRO

Eliane Giardini:

A maturidade me trouxe leveza, não troco isso por nada

O CERTO E ERRADO DAS PERNAS DE FORA

SEQUE 3 KG ATÉ O CARNAVAL
Com SALADAS que vão te surpreender

Está na lei!
pra ter uma conta corrente sem pagar taxas

VENCER É BOM, MAS COMPETIR É MELHOR AINDA
Importância do esporte na criação do seu filho

NUMEROLOGIA
PASSE A SUA VIDA A LIMPO

2016 é o ano de fechar ciclos. Saiba qual a sua prioridade!

ISSN 1413-804-2 0 100 6
9 7714 13 804004
Nº 1006 - 22 DE JANEIRO DE 2016

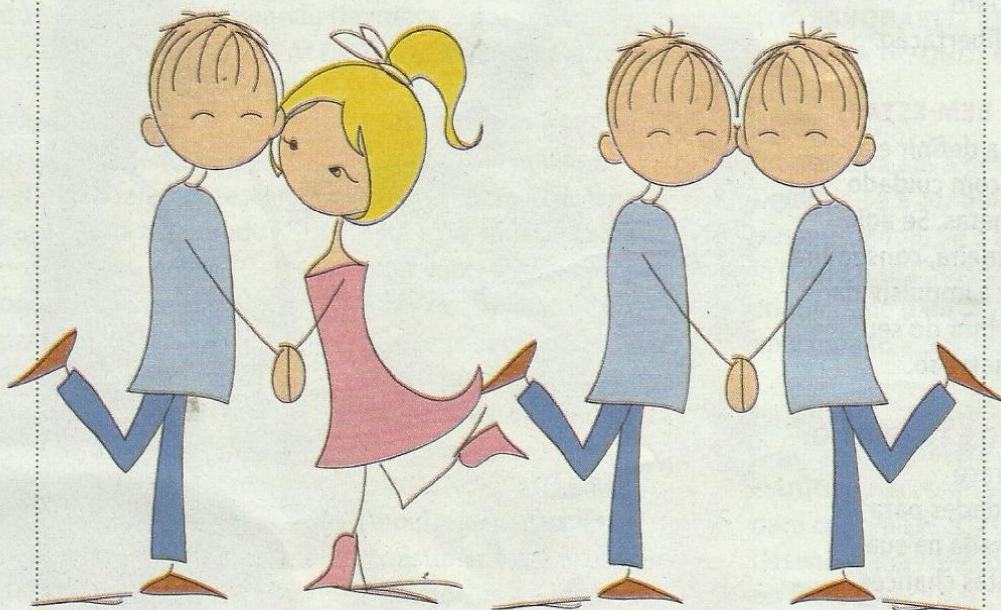
Ganhe R\$ 5 mil por mês
com vídeos de maquiagem na internet

ESPECIAL aula 2
TUDO EM CIMA
PERNAS E BUMBUM DURINHOS COM OS EXERCÍCIOS CERTOS

Os olhos dão sinais de problemas muito sérios
Você pode até descobrir um CÂNCER!
Veja como na pág. 32



COMPORTAMENTO



“Meu filho adolescente já beijou meninas e meninos. E agora, o que eu faço?”

A sexualidade humana é bastante complexa. Há o sexo biológico, ou seja, o homem nasce com pênis e a mulher, com vagina. Mas tem também a identidade de gênero, que é a maneira como alguém se sente e se apresenta para as outras pessoas. E existe, ainda, a orientação sexual, que não é uma escolha nem opção, mas diz respeito à atração que o indivíduo sente pelos outros. A adolescência é uma fase de experimentação,

inclusive afetivas e sexuais. Então, se seu filho já ficou com meninas, pode significar que ele é bissexual, homossexual e até mesmo heterossexual, que só teve vontade naquela vez e não vai fazer de novo. O ideal é conversar para tentar entender o lado dele e não julgá-lo ou rotulá-lo por conta disso. Você não precisa concordar com a orientação sexual dele, mas não é isso que vai mudar seu caráter. O importante é respeitá-lo.

CÁTIA RODRIGUES, psicóloga e pesquisadora da PUC-SP

MOVIMENTO

“Há diferença entre caminhar na rua e na areia?”

Andar na areia requer muito mais esforço. Como o piso é irregular, gastamos mais energia. A musculatura é bem exigida também. Se você não tiver um bom condicionamento físico, pode acordar no dia seguinte com muita dor nas costas, quadris e joelhos. O

risco de torções também é maior na areia. Portanto, cuidado!

O melhor é ir com calma – comece de forma gradativa, um pouco por dia e cada vez mais rápido, para melhor adaptação dos músculos e tendões. Você pode até andar descalça, mas o indicado é usar um bom tênis.

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

SAÚDE

“Transpiro demais. Existe tratamento para isso?”

A melhor maneira de controlar a transpiração é usar desodorantes antiperspirantes, que ajudam a amenizar a quantidade de suor produzido. Mas se ele for mesmo fora do normal e você tiver a chamada hiper-hidrose, consulte-se com um dermatologista. Ele avaliará a situação de perto e poderá indicar o melhor tratamento no seu caso. O problema pode ter diferentes causas, como fatores emocionais e hereditários ou até doenças, como as cardíacas.

Atualmente, existem diversas técnicas eficazes, como a aplicação de botox nas regiões de maior transpiração, que normalmente são axilas, palma das mãos e planta dos pés. Os resultados são muito bons, seguros e, em geral, duram de quatro a dez meses.

Como há uma redução significativa do suor, o mau cheiro causado pelas bactérias também tende a diminuir.

ANA PAULA MESKI, diretora da Soc. Brasileira de Cirurgia Dermatológica

