

CORPO CORPO



BELLA FALCONI

#NOFILTER

**ABDOME SARADO
COM CARDÁPIO
SEM CARNE
VERMELHA E
ALIMENTOS
QUEIMADORES
DE GORDURA**

**BARRIGA
CHAPADA**

**COM EXERCÍCIOS HIPOPRESSIVOS.
TREINO REDUZ
MEDIDAS DESDE
A PRIMEIRA
AULA**

SEQUE

**5 KG
EM 1 MÊS**

Dieta budista
desintoxica o
organismo

FOCO NO OLHAR

**TÉCNICAS FIO A FIO, 3D
E NOVOS PROCEDIMENTOS
REALÇAM OS CÍLIOS
E AS SOBRANCELHAS**

**CAFÉ DA MANHÃ PARA QUEM VIVE
ATRASADA. DÁ ENERGIA E AINDA
CONTROLA A FOME
DURANTE O DIA**



corpoacorpo.com.br

Selênio e outros
7 nutrientes
que colocam
sua tireoide
para trabalhar

**VOCÊ EMAGRECE
E FICA MAIS
DISPOSTA!**





GRÁVIDA NA ATIVA

Manter uma rotina de exercícios físicos na gravidez é garantia de mãe e bebê saudáveis. De bônus, você recupera o corpo mais depressa depois do parto.

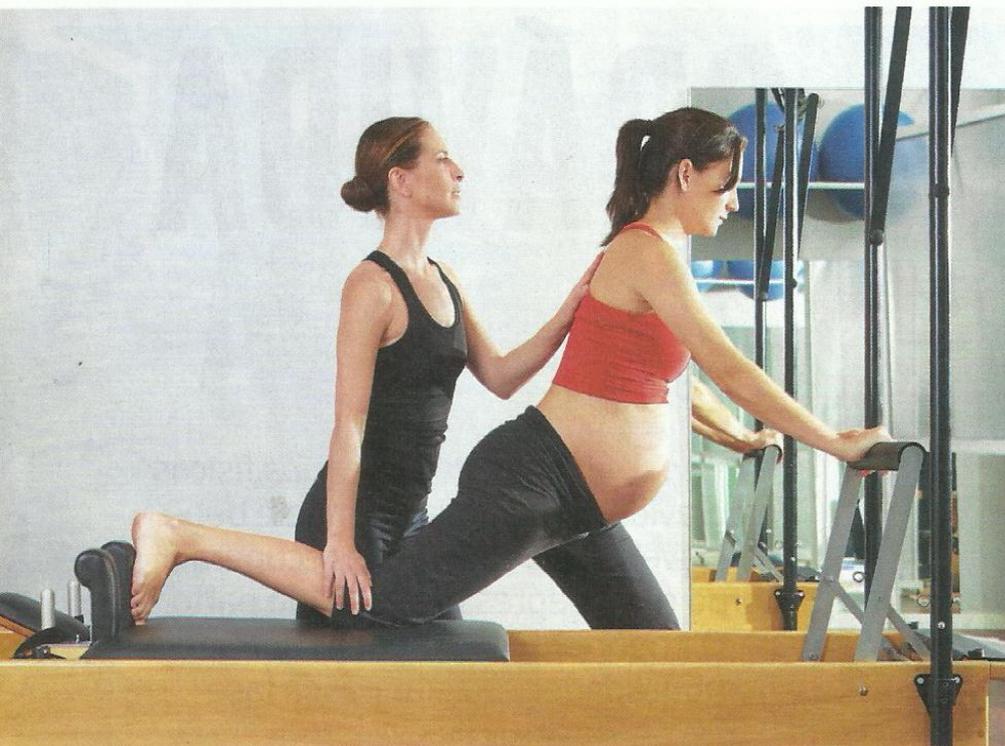
O importante é saber em quais modalidades apostar nessa fase

POR LETÍCIA RONCHE EDIÇÃO KARINE CÉSAR

É tempo de aprender a ouvir o seu corpo. Não só porque há uma vida lá dentro, mas porque o seu organismo está diferente e mudando cada vez mais durante essas 40 semanas. Que você não pode deixar de se exercitar durante esse período é fato. E existem inúmeras mães fitness nas redes sociais provando que isso é possível. Ricardo Luba, ginecologista e obstetra, de São Paulo (SP), lembra que se a gestante já praticava atividade física antes, pode mantê-la com menos intensidade. “Aqueles que não faziam e decidem começar devem procurar uma modalidade leve”, indica o especialista. Na hora de escolher, vale ter em mente os músculos que serão utilizados no parto. “Eles devem ser os privilegiados durante o condicionamento físico, ou seja, a musculatura abdominal, do assoalho pélvico e os paravertebrais”, orienta Ricardo Nahas, médico do esporte do Hospital 9 de Julho, de São Paulo (SP).

CUIDADO NUNCA É DEMAIS

Por esse motivo, os médicos afirmam: nada de atividade de contato. “Práticas coletivas, como futebol, basquete e handebol devem ser evitadas. E individuais, como a ginástica olímpica e as modalidades de atletismo que envolvam saltos também são mais arriscadas”, alerta Felipe Savioli, médico do esporte, de São Paulo (SP). Como não custa alertar, essa também não é a hora de “viver cada dia como se fosse o único” e se aventurar com skate, esqui ou mountain bike. “Há sempre o risco de acidente. O crossfit também não é indicado”, comenta Ricardo Luba. Conheça algumas modalidades recomendadas e, com o seu médico, escolha a que mais se adapta à sua rotina e ao seu estilo:



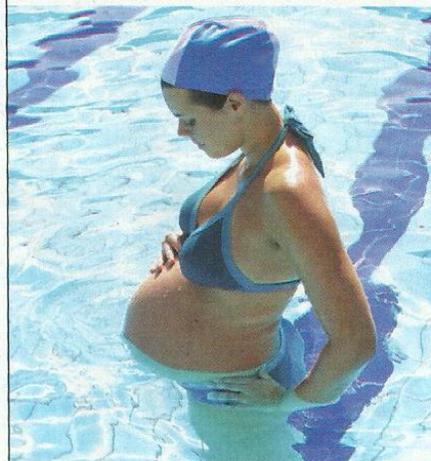
PILATES

É aconselhado para as gestantes por ser “uma atividade considerada calma, fluida, precisa e que permite diversas adaptações com respeito às alterações fisiológicas e musculoesqueléticas que acontecem na fase gestacional”, conta Patrícia Bueno, professora da prática, de São Bernardo do Campo (SP). Ela revela que um dos benefícios é o fato de o esporte diminuir diversos incômodos causados na gravidez.

Contudo, alguns cuidados devem ser tomados. A especialista afirma que a partir do segundo trimestre, por exemplo, a gestante deve evitar a posição de barriga para cima, pois pode comprimir a veia cava, diminuindo a oxigenação para a mãe e o bebê. Além disso, os movimentos devem ter menor amplitude e menos sobrecarga para evitar lesões. Por isso, pratique sempre com a devida supervisão.

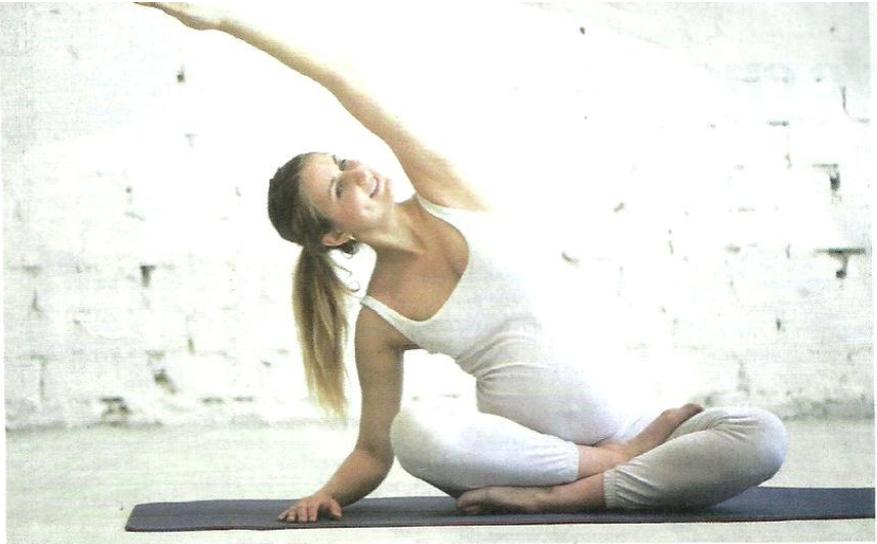
NATAÇÃO

As atividades aquáticas são muito indicadas. “O motivo disso é elas serem de baixo impacto e proporcionarem leveza ao corpo que vem ganhando peso a cada mês”, justifica Roberta Gabriel, educadora física, do Rio de Janeiro (RJ). Ela afirma que, por ser aeróbica, pode substituir a caminhada quando o corpo estiver muito pesado e com mais dificuldade de locomoção e mobilidade. Mas Ricardo Luba avisa que o esporte deve ser praticado com intensidade de leve a moderada. Outro alerta se dá àquelas que já passaram do sétimo mês. “Nesse momento, o canal de parto já está sendo formado. A modalidade pode proporcionar eventual contaminação interna e deve ser evitada”, explica Ricardo Nahas.



MUSCULAÇÃO

Se preferir o ambiente agitado das academias, Ricardo Nahas conta que esses exercícios podem ser feitos desde que com apoio do abdome ou evitando aqueles com hiperextensão da coluna. "Os que comprimem a região da barriga, como os abdominais, não devem ser executados nos segundo e terceiro semestres da gestação", completa. Roberta Gabriel afirma que os movimentos são excelentes para fortalecimento. Ela indica os treinos funcionais, pois trabalham com peso do próprio corpo, respeitando as mudanças posturais que acontecem sem ter de se adaptar aos aparelhos. Vale recordar que, trabalhando os músculos certos, o parto fica até mais fácil de ser executado.



IOGA

Quem tem conhecimento da prática pode continuar. A dica é se adaptar aos novos limites e não forçar nenhuma parte do corpo. "Deve-se tomar cuidado com o excesso de força abdominal que se faz em algumas posições", alerta Ricardo Luba. Agora, se é novata, saiba que o cuidado com as posturas deve ser

redobrado. Elas exigem alongamento e resistência muscular. Por outro lado, Roberta Gabriel salienta que a ioga traz conforto e alívio para as alterações posturais que ocorrem ao longo das 40 semanas. Além disso, a prática indiana conta com as meditações que ajudam a controlar a ansiedade e as alterações de humor.



MUDANÇAS EM CADA FASE

1º TRIMESTRE: neste período, a mulher costuma se sentir mais cansada devido ao aumento de progesterona. "É um sinal de que sua gestação está evoluindo bem, procure desacelerar", conforta Roberta Gabriel.
2º TRIMESTRE: momento de deixar a preguiça de lado. Aqui, a

disposição está em alta e a futura mamãe deve praticar atividades que a mantenham em forma.

3º TRIMESTRE: o bebê está chegando. Com isso, os dias ficam mais cansativos. O peso já será controlado, portanto a gestante deve optar por modalidades mais tranquilas para se manter ativa e disposta.

