

CORPO CORPO

COLOQUE EM PRÁTICA NOSSO PLANO DE CORRIDA PARA IR DOS 5K À SÃO SILVESTRE

SUA PELE AOS 20, 30, 40+

Os cuidados capazes de adiar os sinais do tempo

10

salva-vidas de beleza que vale a pena ter na gaveta do trabalho

LETICIA SPILLER

43 anos e este corpo: inspire-se no lifestyle saudável dela

VOCÊ ESTÁ PRONTA PARA EMAGRECER?

Descubra se suas emoções estão jogando contra seu esforço

Cera, laser, lâmina...

Escolha o método de depilação que mais combina com você

4 RECEITAS COM A BATATA-DOCE EM VERSÃO REPAGINADA. VEM VER!

EDIÇÃO 334 - PREÇO R\$ 12,90



corpoacorporo.com.br



ESPECIAL CORPO DE VERÃO

BARRIGA SEQUINHA

CIRCUITO EXPRESS + CARDÁPIO ENXUGA-GORDURA + OS TRATAMENTOS MAIS EFICIENTES



EMAGREÇA SEUS DOCES FAVORITOS

A nutricionista Paula Castilho, de São Paulo, ensina cinco trocas espertas na hora de preparar sobremesas. Olha só:



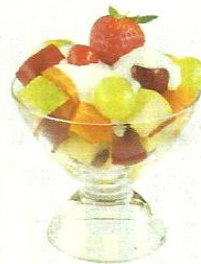
1 Ao fazer um **BOLO DE CENOURA**, substitua o óleo de soja por suco de fruta ou chá. Assim, você economiza cerca de 1.000 calorias.



2 Vai de **BRIGADEIRO**? Substitua o achocolatado por cacau em pó, que não contém açúcar ou gordura – e tem cerca de três vezes menos calorias por colher de sopa: 20, em média.



3 Iogurte e suco de fruta também podem ser utilizados para dispensar o creme de leite e a gelatina em pó em receitas de **MOUSSE**.



4 Substitua o leite condensado como cobertura da **SALADA DE FRUTAS** por um molho de iogurte desnatado batido com polpa de maracujá ou outra fruta que você goste.



5 Para substituir um ovo no preparo de **PANQUECAS**, coloque 1 col. (sopa) de semente de linhaça triturada em 3 col. (sopa) de água. Misture e deixe descansando por dois minutos.

CORRENDO CONTRA A FOME

De cara, parece óbvio que praticar exercícios intensos abre o apetite, certo? No entanto, uma pesquisa realizada pela Loughborough University, na Inglaterra, contraria essa ideia. No trabalho, mulheres que correram 90 minutos a 70% do seu limite aeróbico ficaram saciadas mais rapidamente com uma refeição servida pelos pesquisadores do que o grupo de voluntárias que não se movimentou. Os testes comprovaram níveis menores de

grelina (hormônio relacionado à fome) e maiores de peptídeo YY (ligado à saciedade) nas corredoras. “Não há evidências de que o mesmo se aplica a exercício em intensidade mais leve”, diz Fellipe Savioli, médico do esporte, de São Paulo. Vale lembrar que colocar o corpo em movimento também é uma ótima maneira de combater a ansiedade e o estresse e de diminuir as chances de desequilíbrios hormonais, gatilhos para a fome física e emocional.

VOCÊ CONSUME ATÉ

27%

**MAIS CALORIAS AO FAZER
UMA REFEIÇÃO QUANDO
SEU ESTÔMAGO JÁ ESTÁ
RONCANDO DE FOME.**

Fonte: International Journal of Obesity