

NÚMERO 116 • DEZEMBRO 2015

VIVER MELHOR
É FÁCIL



Men's Health

BATE E PRONTO!
RECEITAS DE LIQUIDIFICADOR
SIMPLES E SABOROSAS

SEXO
EVITE ESCORREGADAS
NO PRIMEIRO
ENCONTRO

PEIXE
OS TIPOS CERTOS
PARA CADA PREPARO

TUDO EM CIMA
TÁTICAS PARA NÃO SOFRER
COM A DISFUNÇÃO ERÉTIL

**ABDOME
SARADO
EM 4 SEMANAS**
PLANO COMPLETO PARA EXIBIR
SEU TANQUE ESTE VERÃO

**PÔSTER
GRÁTIS**

**EMAGREÇA
COM SAÚDE**

O TREINO DO CARA QUE PERDEU
18 KG DEPOIS DE UM ANEURISMA



GUIA TECH

23 EQUIPAMENTOS E SOLUÇÕES

ISSN 1677-8006/2005-5
00116
91771809473005
R\$ 15,00
EDIC. 0116-ANDIO-116-DEZ/2015



PAROU, PERDEU

Mostramos os prejuízos de ficar 15 dias sem treinar. Esse é o tipo de coisa que é melhor descobrir aqui do que na prática, não acha?

POR BRUNO ACIOLI

O corpo é ingrato. Uma semana de dieta rigorosa pode ser jogada no lixo se você exagerar no fim de semana. A mesma regra vale quando o assunto é atividade física. Se relaxar completamente agora no fim do ano, boa parte do que conquistou na academia com muito suor pode escorrer ralo abaixo. Não deixe isso acontecer.

REDUÇÃO DOS MÚSCULOS

É praticamente impossível cravar quanta massa muscular você vai perder durante um período de sedentarismo. Isso varia muito conforme histórico de exercícios, hábitos diários, alimentação e perfil genético de cada um. “Pessoas ectomorfas (que têm dificuldade de ganhar peso) perderão mais massa magra do que endomorfos (com tendência a engordar) e mesomorfos (com facilidade para ganhar músculos)”, exemplifica Fellipe Savioli, médico do esporte da Santa Casa de São Paulo. De qualquer forma, é fato que o tamanho e a força dos seus músculos vão diminuir após 15 dias parado. Em estudo realizado nos Estados Unidos, levantadores de peso que passaram duas semanas sem malhar tiveram um declínio médio de quase 7% no tamanho das fibras musculares. Isso ocorre porque nosso corpo é programado para poupar energia. Se seus músculos não estão sendo utilizados, não faz sentido para o organismo mantê-los, pois eles consomem energia.

DECLÍNIO DA MEMÓRIA

Estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine* relata que qualquer atividade física que promova ganhos aeróbicos (como a corrida ou um treino de musculação em circuito) eleva o fluxo sanguíneo no cérebro. Isso, por consequência, aumenta o tamanho do hipocampo, região responsável pela memória. “Exercícios constantes também turbinam a produção de uma proteína chamada fator neurotrófico derivado (BDNF), que atua na manutenção da vida dos neurônios”, adiciona Savioli. Portanto, ao parar de treinar, há uma redução na capacidade de aprendizado e de memorização. Mais: a atividade física também estimula a produção de dopamina

(hormônio responsável pela sensação de bem-estar). A baixa dessa substância no organismo pode causar ansiedade e reduzir a disposição.

FALTA DE FÔLEGO

Nesse ponto, o efeito de ficar sem malhar costuma ser mais visível – principalmente na sua respiração, que vai começar a ficar mais ofegante após subir uma simples escada. “O sistema cardiorrespiratório tende a se adaptar rapidamente a uma situação de menor demanda e retornar ao estado habitual (leia a época em que você não se exercitava)”, diz Paulo Camiz, médico professor e clínico geral da Universidade de São Paulo (USP). Após duas semanas sem treinar já ocorre uma queda na função cardíaca. Também há a redução diária de até 1% no volume de oxigênio que seu corpo absorve a cada respiração (VO2 máx), que é um dos principais indicadores de capacidade atlética. Além disso, o organismo se torna menos tolerante ao lactato, substância liberada durante a atividade física que, em excesso, está ligada a um maior grau de fadiga.

PIORA NA QUALIDADE DO SONO

Além de produzir substâncias que trazem bem-estar e inibem o estresse, o exercício gasta seus estoques de energia. Esse combo contribui para você deitar na cama e dormir feito uma pedra. “Se seu sono era ruim e melhorou devido à prática de exercícios, ele pode voltar a piorar”, alerta Camiz. E você sabe da importância de uma boa noite de descanso, certo? Durante o período, são produzidas diversas substâncias que ajudam a reparar os danos causados no organismo. Entre elas estão o GH e a testosterona, ligadas ao ganho muscular, disposição física e apetite sexual.

NÃO PARE!

VAI FICAR LONGE DA ACADEMIA NAS FÉRIAS? MANTENHA SEU CONDICIONAMENTO COM ESSA ROTINA DE 4 MIN QUE PODE SER FEITA EM QUALQUER LUGAR

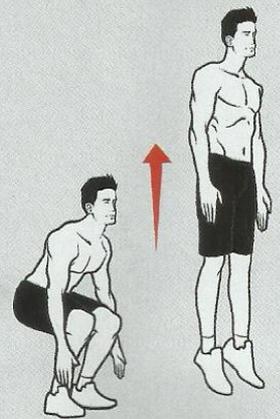
De acordo com estudo realizado pelo Departamento de Fisiologia do Instituto Karolinska (Suécia), apesar de curto, o treino intervalado em alta intensidade (HIIT) é capaz de produzir no organismo efeitos similares a uma atividade física prolongada. Baseado no protocolo Tabata (um tipo de HIIT), este plano é perfeito para você manter o shape em forma quando não puder fazer seu programa habitual de exercícios. Ele foi elaborado por Vinicius Possebon, educador físico de Porto Alegre e autor do livro *O Segredo da Queima de 48 horas* (Ed. Gente, 200 págs.), que explica os benefícios do Q48, sistema online de treino para emagrecer.

Instruções

Realize o agachamento por 20 seg e depois faça o abdominal (descanso ativo) por 10 seg. Repita o mesmo com a flexão de braços. Isso é 1 volta no circuito. Complete 4.

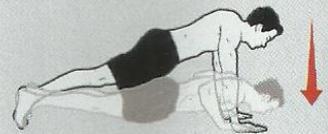
1 / Agachamento com salto

Em pé, leve o quadril para trás, flexione os joelhos e agache até suas coxas ficarem pelo menos paralelas ao chão. Estenda as pernas de maneira explosiva, gerando impulso para saltar o mais alto que puder. Repita.



2 / Flexão de braços

Apoie as mãos no chão e estenda as pernas para trás. Seu corpo deve formar uma linha reta dos calcanhares ao pescoço. Flexione os braços e aproxime o peito do solo. Retorne para a posição inicial.



Descanso ativo /

Abdominal reto

Deite com as pernas flexionadas e os calcanhares apoiados no chão. Coloque a mão na nuca. Erga o tronco, tirando a parte de cima das costas do solo. Volte à posição inicial.





Você ganha
por aquilo
que faz

COMPENSE NO PRATO

COMER LEGAL PODE MINIMIZAR OS EFEITOS DA FALTA DE TREINO.

RAFAEL ASSEF, NUTRICIONISTA PELA UNIVERSIDADE SÃO CAMILO, EM SÃO PAULO, INDICA TÁTICAS PARA ABASTECER O SHAPE DURANTE AS FÉRIAS

No aeroporto

Para evitar ficar mais de três horas sem comer algo, tenha na mochila castanhas e frutas secas. Esses alimentos são opções saudáveis para matar a fome durante o período de espera para fazer conexões, atrasos de voo ou para as horas em que está dentro do avião.

No café da manhã do hotel

Comece o dia com uma bela porção de frutas com aveia, linhaça e granola. Assim, você vai obter vitaminas e antioxidantes para manter o corpo funcionando bem, além de fibras que prolongam a saciedade. Complete a refeição com iogurte, queijos magros e ovos. Eles têm

proteína, nutriente fundamental para evitar a perda de massa muscular.

Na beira da praia

Maneire nos petiscos fritos e lotados de sal. Mais: procure beber muito líquido (água e sucos naturais) ao longo do dia, para evitar a desidratação.

20% a 30%

É A REDUÇÃO NO DESEMPENHO FÍSICO E NA MASSA MUSCULAR AO FICAR 15 DIAS SEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA, SEGUNDO PESQUISADORES DO CONSELHO AMERICANO DE EXERCÍCIO ■