

GUIA DO TÊNIS 26 modelos testados em laboratório e nas ruas

# RUNNER'S WORLD



FW  
NÚMERO  
**100**  
EDIÇÃO COMEMORATIVA

**CORRER MELHOR**

**FICAR MAIS FORTE**

**MANTER A SAÚDE E A MOTIVAÇÃO**

**AS MELHORES DICAS DE TODOS OS TEMPOS**

**Ao redor do mundo**

Saiba como é a corrida em lugares como **Paris e Tailândia**



A engenheira Patrícia Donida, 42 anos e mãe de dois filhos, é assinante da *Runner's* desde a primeira edição.

**CARDÁPIO NOTA 10**

**RECEITAS NUTRITIVAS**  
para o dia a dia  
**13 lanchinhos** que matam a fome

**NA BATIDA PERFEITA**  
As músicas que aceleram suas passadas (e até a recuperação)

**8 POSTURAS DE IOGA PARA PREVINIR LESÕES**

ABRIL/2017 ED.100 R\$ 14,90

ISSN 3983-8808





## PERGUNTE AO EXPERT

Especialistas em treinamento e saúde esclarecem algumas questões de nossos leitores

### Tenho arritmia cardíaca. Posso correr?

Existem dois tipos de arritmia: a que ocorre por alteração no próprio coração e a que é decorrente de alguma outra doença, como, por exemplo, o hipertireoidismo. Nesse segundo caso, se a doença for tratada, a chance de a arritmia melhorar é grande. Porém, em ambos os quadros, é preciso fazer uma avaliação médica, em que diferentes fatores serão analisados e você será ou não liberado para a prática esportiva.

*Fellipe Savioli, médico do esporte e ortopedista membro da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia)*

### Meu objetivo é emagrecer. Quantas vezes por semana eu devo correr?

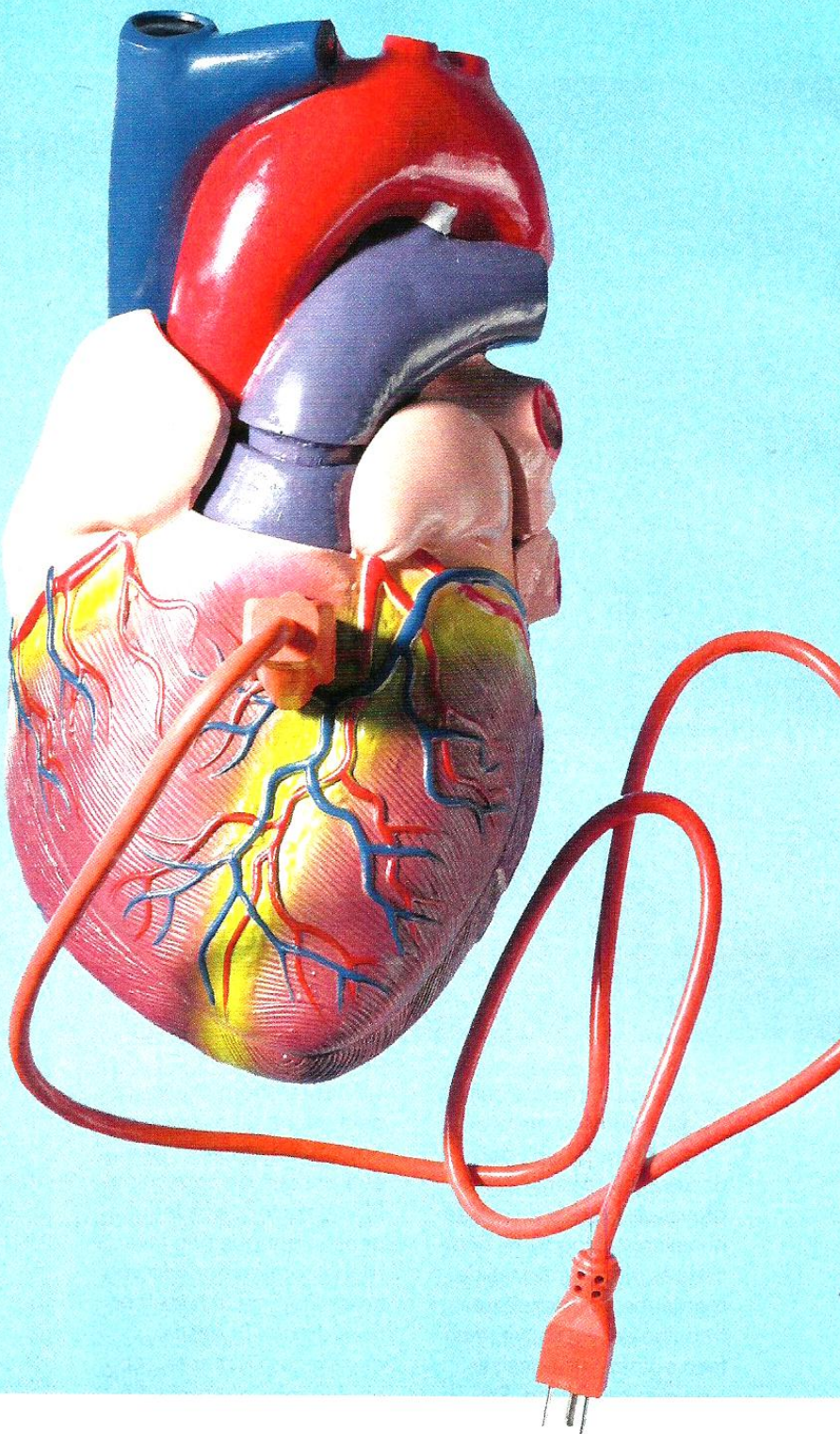
Pelo menos três vezes na semana em dias intercalados. Mas não deixe de respeitar os limites do seu corpo para não ter lesões. Também é essencial fazer uma reeducação alimentar, com o auxílio de um nutricionista esportivo. Aliar exercícios a uma boa dieta é fundamental para a perda de peso.

*Alan Tiago Scaglione, nutricionista da clínica Estima Nutrição*

### Tenho 60 anos e quero começar a correr. Quais cuidados eu devo tomar?

O primeiro passo é fazer um check-up, principalmente para avaliar o aparelho cardiovascular, para que não exista nenhum risco. Depois é necessário realizar a atividade física monitorada por um educador físico, personal ou fisioterapeuta. Para evitar lesões, invista em uma atividade paralela de baixo impacto, como pilates, hidroginástica ou caminhada.

*Flavia Barros, geriatra e professora do Hospital das Clínicas de São Paulo*



### Sou corredor e fui diagnosticado com diabetes. Isso irá interferir no meu treino?

Comer de uma maneira saudável e estar ativo pode ajudá-lo a manter o seu nível de glicose no sangue na faixa ideal. É preciso equilibrar o que você come e bebe com a atividade física e os medicamentos para a diabetes. A corrida pode diminuir a sua glicemia (nível de glicose no sangue) após o treino, tornando o seu corpo mais sensível à insulina. Mas sempre consulte seu médico e faça exames regularmente.

*Renato Zilli, endocrinologista do Hospital Sírio Libanês*