

FIM DE ANO

# Presentes para você

A esta altura de dezembro, quem ainda não comprou os presentes de Natal certamente já preparou uma lista com o nome das pessoas que pretende presentear. E você? Lembrou de incluir a si mesmo nessa lista?

Para quem está precisando de ideias, pre-

paramos uma série de dicas de presentes que cada pessoa pode se dar em benefício da própria saúde e do bem-estar. Não é preciso gastar dinheiro nem ficar horas em filas para empacotar estes mimos, e os benefícios valem para a vida toda.

## Tome sol, mas com protetor

▼ Tomar sol faz bem aos ossos e protege de problemas do coração, pressão alta e tumores. Além de nutrir o organismo com vitamina D, estimula a produção de serotonina. De 10 a 15 minutos por dia são suficientes. Mas lembre-se do filtro solar.

## Faça check-ups regularmente

▼ Ao monitorar como anda sua saúde, você pode atacar o problema no início.

## Transforme gordura em massa muscular

▼ A musculação aumenta a massa muscular e reduz a gordura, ajudando a definir a silhueta. Outra vantagem é que, com mais músculos, o organismo gasta mais calorias para se manter: cada quilo de músculo consome, em média, 35 calorias por dia em repouso, contra seis calorias que um quilo de gordura gasta. Mas, atenção: emagrecer não é a mesma coisa que perder

peso. É possível ter perdido uns bons quilos de gordura sem mover o ponteiro da balança. A atividade física fortalece a massa muscular. E ela pesa.

▼ Além disso, a atividade física faz bem para o corpo e para a mente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física, cinco dias por semana.

JULIO CORDEIRO, BD - 22/6/05



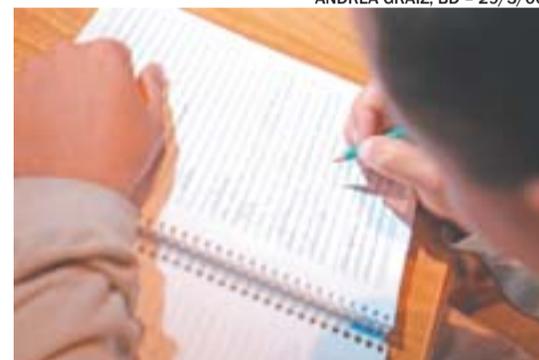
## Faça as pazes com o travesseiro

▼ Dormir mal afeta o humor, o raciocínio e a tomada de decisões. Se você não tem boas noites de sono, as chances de engordar aumentam, o envelhecimento acelera e o diabetes pode evoluir. Casos

graves de insônia podem ser tratados com medicamentos, mas para a maioria das pessoas bastam pequenas mudanças de hábitos, como deitar-se sempre no mesmo horário, desacelerar o ritmo de atividade

uma hora antes de ir para a cama e jantar pratos leves. O ideal é dormir oito horas ao dia, mas cerca de 2% das pessoas precisam de apenas cinco a seis horas de sono ao dia para recobrar o pique.

ANDRÉA GRAIZ, BD - 29/3/06



## Continue estudando

▼ Uma pesquisa da Universidade Rush, nos Estados Unidos, descobriu que pessoas que dedicam algum tempo a atividades que estimulam o cérebro, como fazer um curso, têm menos da metade do risco de desenvolver a doença de Alzheimer.

## Abandone o cigarro

O Ministério da Saúde contabiliza mais de 50 doenças associadas ao tabaco. E um estudo do Centro de Prevenção e Controle de Doenças, nos EUA, detectou que quem fuma perde 14,5 anos. Confira os benefícios para quem para:

▼ **Em 20 minutos:** a pressão arterial e os batimentos cardíacos retornam ao normal.

▼ **Em 8 horas:** o nível de monóxido de carbono normaliza.

▼ **Em 1 dia:** reduz o risco de infarto.

▼ **Em 3 dias:** aumenta a capacidade respiratória.

▼ **Em 2 a 12 semanas:** a circulação melhora.

▼ **Em 1 a 9 meses:** reduzem a tosse e as infecções e melhora a capacidade respiratória.

▼ **Em 1 ano:** o risco de infarto cai 50%.

▼ **Em 10 a 15 anos:** o risco de infarto se iguala ao de uma pessoa que nunca fumou.

▼ **Em 15 a 20 anos:** o risco de câncer se aproxima ao de alguém que nunca fumou.

ADRIANA FRANCIOSI, BD - 30/1/08



## Use fio dental

▼ Para garantir um sorriso bonito, é fundamental prevenir cáries e doenças nas gengivas. Uma boa higiene bucal exige o uso do fio para extrair os resíduos entre os dentes. Acumulada, a sujeira dá origem a cáries e pode levar à perda de dentes.

## Desligue o piloto automático

▼ Ao falar ao telefone ou quando encontrar alguém, desligue o piloto automático que nos leva a diálogos curtos e objetivos. Compartilhe pequenas alegrias, pergunte, preste atenção. Não imponha aos seus diálogos a mesma velocidade com que se comunica pela internet.

## Coma comida de verdade

▼ É muito melhor para sua saúde ingerir alimentos frescos e integrais – a boa e velha comida caseira – do que processados e industrializados. Alimentos fáceis de preparar, como lasanhas, hambúrgueres, sobremesas prontas, sucos e sopas em pó, além de serem ricos em calorias, normalmente têm três perigosos ingredientes em abundância: açúcar, sal e gordura. Para fugir dessa enrascada, dedique mais tempo para preparar alimentos frescos.

## Controle o peso

▼ O excesso de gordura pode desencadear mais de 30 doenças, como diabetes, hipertensão, colesterol alto e deficiências respiratórias. Não é preciso passar fome para emagrecer. Fracione a dieta. Comer pequenas porções cinco ou seis vezes ao dia, em vez de fazer refeições abundantes, contribui para a digestão e o melhor aproveitamento dos nutrientes.

LUCIANO MORAES, BD - 10/10/08



## Tome café da manhã

▼ Devido à rotina agitada, muita gente pula o café da manhã. Mude esse mau hábito já. Pesquisas mostram que pessoas que tomam café da manhã tendem a comer mais fibras e menos alimentos ricos em gorduras e açúcares ao longo do dia.

## Chega de explodir!

▼ Se você passa os dias a ponto de explodir, precisa mudar a rotina. De preferência, logo. Esse estado de ânimo gera um colapso na saúde mental e física. No caso das mulheres, os hormônios liberados pelo estresse, como o cortisol, podem dificultar a gravidez. O excesso de cortisol ainda prejudica o emagrecimento e favorece o desenvolvimento de hipertensão. Portanto, aprenda a eleger tarefas e estabelecer prioridades.