



nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276

Xô, estresse!

“Ninguém o irrita, você é que se irrita.”

EUGÊNIO MUSSAK, médico fisiologista, em entrevista à revista *Women's Health* deste mês



musculação reduz colesterol

A musculação é uma atividade que traz grandes benefícios para a saúde. Os exercícios praticados em academia para definir ou aumentar a massa muscular ajudam no controle do colesterol porque aumentam o calibre das artérias, permitindo que o fluxo de sangue passe com mais facilidade. Fazer musculação também ajuda no combate à osteoporose, pois músculos mais fortes absorvem melhor nutrientes como o cálcio, fundamental para a boa formação dos ossos.



RICARDO DUARTE, BD

Longevidade

Deve-se aos bons hábitos alimentares o fato de os habitantes de Okinawa, no Japão, serem os mais longevos do planeta. A população local pratica o *hara hachi bu*, ou seja, comer até ficar 80% satisfeito. Isso não significa levantar-se da mesa com fome, mas comer até começar a ficar saciado. Nada de se empanturrar.

Você pode ganhar esse kit

Já encontrou sua fórmula de sucesso para ficar de bem com a saúde e a autoestima? Conte sua história para o Vida Saudável. O autor da mais surpreendente ganha um kit com esses três livros sobre bons hábitos. Você pode mandar seu relato até sexta-feira, dia 15, pelo e-mail: vidasaudavel@pioneiro.com



PORRHUS JUNIOR

interativa

Para você, o que é mais difícil para conquistar uma vida saudável?

- Comer bem, sem exagerar em doces e gorduras.
- Praticar atividade física com regularidade.
- Ter tranquilidade emocional para levar a sério os dois itens acima.

Participe no Orkut, Facebook e em www.pioneiro.com/vidasaudavel, clicando em Interatividades.

testes

Como anda sua autoestima? Você é gentil? Descubra em www.pioneiro.com/vidasaudavel, clicando em Testes.



www.pioneiro.com/vidasaudavel



[blog_vsaudavel](https://twitter.com/blog_vsaudavel)



Comunidade: Blog do Vida Saudável



Grupo: Blog do Vida Saudável

acesse



JEFFERSON BOTEGA

gordurinhas em evidência

A epidemia de quilos extras que atinge 49% da população gaúcha se torna mais evidente agora no verão, quando as areias do Litoral ficam lotadas. Pedacos de tecido tão pequenos, biquínis e sungas não conseguem esconder as consequências dos maus hábitos modernos. Sedentarismo e alimentação rica em açúcares e gorduras são hoje os maiores vilões do aumento de peso em massa, que está relegando ao passado a ideia de corpos esculturais à beira da praia.

Ao comparar a foto acima, atual, com a que está abaixo, de 1930, só com gente magra na

praia, é possível ter uma ideia do que dizem as pesquisas. Nas últimas três décadas, o índice de pessoas com excesso de peso aumentou 170%. O problema é que os prejuízos não são só estéticos. Das 10 doenças que mais matam, cinco estão associadas a má alimentação: obesidade, diabetes, infarto, derrame e câncer.

Para sair dessa, a receita é uma só: alimentos saudáveis e ginástica devem entrar na rotina tão automaticamente quanto dormir e escovar os dentes. É preciso que cuidar da alimentação e se exercitar sejam um modo de vida, não um modismo de temporada.



RONI RIGON, REPRODUÇÃO

pholia magra emagrece?

A nova promessa do mercado para ajudar quem quer reduzir peso atende pelo nome de pholia magra. A erva é apontada como um substituto natural do Rimonabanto, a famosa pílula antibarriga retirada do mercado por causar depressão.

Segundo um estudo norte-americano, o poder da pholia magra está na cafeína, princípio ativo com ação termogênica, ou seja, acelera o metabolismo e faz o organismo queimar gordura.

A pholia magra é consumida em cápsulas, de 200 a 300 miligramas, de acordo com a orientação médica. Ingerida 30 minutos antes do almoço e do jantar, ajuda a reduzir o apetite. Farmácias de manipulação de Caxias do Sul já comercializam a erva. O custo varia entre R\$ 70 a R\$ 100 para 60 cápsulas.