

Informação e inspiração para mães e pais

crescer





EDITORA GLOBO

CHEGA DE BIRRA

Para acabar com a manha, aprenda a usar o cérebro do seu filho (é mais fácil do que parece!)

Fuja da ansiedade pré-parto

Listamos 12 dicas para curtir o fim da gravidez

Meninos e meninas

FAZ DIFERENÇA NA HORA DE EDUCAR?

A RESPOSTA É SIM! DESCUBRA POR QUE É PRECISO CRIÁ-LOS DE FORMAS DIFERENTES PARA TEREM OPORTUNIDADES IGUAIS. E SAIBA COMO FAZER ISSO NA SUA CASA

ISSN 0104-3986 00221



9 770104 398006

ABRIL 2012 | Nº 221 | R\$ 9,90

Page 1 / 2



MUSCULOSA, EU?

Você mesma! Se ainda não percebeu a mudança, cheque seus braços e veja como estão mais tonificados desde que seu bebê nasceu. Isso porque, de acordo com um estudo feito na Austrália, uma mulher levanta cerca de "uma tonelada de bebê" por dia desde que o filho nasce até ele atingir 10 kg, o que ocorre por volta do nono mês. A má notícia é que todo esse exercício literalmente braçal pode prejudicar outras partes do seu corpo, principalmente a coluna, e os riscos aumentam conforme ele fica mais crescido e pesado. Então, cada vez que for pegá-lo no colo ou colocá-lo em algum lugar, seja no berço, no carrinho ou no chão, tente lembrar de flexionar levemente os joelhos e aproximar o corpinho dele o máximo possível do seu, para estabilizar o equilíbrio da sua coluna. E para minimizar a pressão nas vértebras, faça isso contraindo o abdômen e o bumbum.

FONTE: Marcos Silva, professor de educação física especializado em treinamento funcional da academia By Fit (RJ)



Enquanto isso, no Facebook...

Como 1º de abril é o dia da mentira, perguntamos para as mães que tipo de "inverdades" elas já contaram para os filhos. Veja as respostas mais engraçadas!

Juliana Vilas Boas - Filho, o porteiro desligou a água do chuveiro... Vamos sair do banho!!!!

Adelle Martins Santiago - O iPad aqui em casa dorme de segunda a quinta, na sexta ele acorda! :)

Pollyanna Pretti - Conta logo o que vc fez porque senão a Fada das Mães vem me contar e aí eu vou ficar brava se ela me contar antes de vc. A Fada das Mães é uma bênção!!! Rsrs

Carolina Mosmann Broilo - Para ela largar o bico, disse que a fábrica de chupetas havia me enviado uma carta de que só venderiam bicos e chupetas a mães de crianças com menos de 2 anos, e ela já tinha 3 anos!

Natália Mendonça - A mais recente é que são os coelhos que compram os ovos no supermercado, e não nós. Se não já viu, né? Cada ida ao mercado, um ovo!

A estressante corrida para a escola

Acordar, se arrumar, acordar seu filho, tomar o café da manhã com ele, vesti-lo e sair para a escola. Ufa! Não é só você que acha essa rotina da manhã complicada e cheia de conflitos. Um estudo britânico mostrou que três em cada quatro mulheres acham mais estressante levar o filho à escola do que trabalhar ou ir ao supermercado. Enquanto 80% admitem perder a paciência com os filhos no carro de manhã, 54% também buzina e xinga mais no volante

nesse momento. Para tentar fazer essa hora ser mais tranquila, o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa recomenda que as mães deixem a roupa e a mochila da escola arrumadas na noite anterior. "Isso irá poupar um bom tempo no início do dia. Você também pode deixar o seu café da manhã semipronto e a mesa já colocada." Outra dica é dividir as tarefas com outros familiares ou até com os pais de colegas da escola, fazendo um rodízio de carona.