

CORPO A CORPO

CABELO INCRÍVEL NA PRAIA
SOLUÇÕES PARA FIOS RESSECADOS, ESVERDEADOS, OLEOSOS...
+ LOOKS COM LENÇOS PARA ARRASAR NO VERÃO

LIPO EM HD
A NOVA TÉCNICA GARANTE O FAMOSO EFEITO TANQUINHO

DIETA DO ÔMEGA-3
FIRMA O CORPO E **SECA 3 KG** EM UMA SEMANA

FERNANDA SOUZA
3 TREINOS POR DIA E MAIS DE 500 ABDOMINAIS PARA CONQUISTAR ESTAS **CURVAS DEFINIDAS**

LIVRE-SE DOS EXCESSOS DE FIM DE ANO COM O **DETOX DE 2 DIAS**

PERCA PESO SÓ CORRENDO (SEM REGIME!)
PLANILHA DE OITO SEMANAS PARA VIRAR UMA CORREDORA

CELULITE ZERO
MALHAÇÃO NA PISCINA QUE FAZ "AQUELA" DRENAGEM

FAÇA SEU INTESTINO TRABALHAR NAS FÉRIAS

corpoacorporo.com.br

NÚMERO 301 - PREÇO R\$ 9,80
ISSN 10104-2612 0 0 3 0 1



depressão pós-férias

Que pode bater uma tristeza, isso é fato. Mas o que difere um simples desânimo da doença? Fique de olho nos sinais para não cair nessa cilada e colocar a saúde em risco

Quando ela acaba, bate uma tristeza de encarar a rotina novamente. Mas em alguns casos, essa angústia pode ir além do normal. “É considerado depressivo quando o quadro interfere na rotina, alterando a disposição, o apetite, o sono e o interesse sexual”, explica Adriana Cândido da Silva, psicóloga da Clínica Livon (SC). Geralmente, quem aparece com esses sintomas já apresentava uma leve depressão. A volta ao trabalho é só um empurrãozinho para desencadeá-la. “Alguns fatores também podem acelerar o aparecimento dela, como a insatisfação, a sobrecarga, a falta de reconhecimento profissional, a baixa remuneração, os conflitos interpessoais, a falta de perspectiva de crescimento profissional e o acúmulo de funções”, revela a especialista. A principal forma de combatê-la é por meio de psicoterapia. Colocar para fora pode ajudar.

faça seu dia render mais

Só 24 horas não são suficientes pra você? Calma lá! Com algumas pequenas mudanças na rotina, você vai aproveitar muito mais. As dicas são de Christian Barbosa, especialista em gerenciamento de tempo e produtividade pessoal (SP).

1 Coloque-se na agenda.

Bloqueie um horário na sua agenda e realize uma reunião com você mesma. Comece se perguntando: "O que eu quero fazer de importante para mim?". Crie compromissos e tarefas, leve-se para passear, ouvir música, comer fora...

2 Limite seu horário de trabalho.

Quando realmente queremos ou precisamos fazer algo, sempre conseguimos sair no horário certo, não é verdade? Pense assim todos os dias! Assuma o compromisso de ser produtiva e eficaz nas horas de trabalho normais.

3 Escreva suas metas.

Tanto as profissionais

quanto as pessoais. Quem as traça é mais produtivo e diminui as circunstâncias indesejáveis. Mantenha os objetivos escritos em algum lugar onde possa lê-los, de preferência, todos os dias.

4 Encontre um hobby.

Fazer algo que dá prazer deixa a pessoa com muito mais disposição e energia para enfrentar o dia a dia.

5 Utilize horários mais "seguros" para se exercitar

Se você estabelecer períodos muito próximos dos de trabalho, a chance de acontecer um imprevisto e você faltar é grande. No começo, para evitar as desculpas de tempo,

crie horários alternativos, como bem à noite ou logo cedo, sábado, domingo, etc.

6 Aproveite os intervalos.

Em vez de usar as redes sociais e responder e-mails pessoais no meio do expediente, use as brechas. Enquanto espera o elevador, o táxi ou a reunião começar, por exemplo.

7 Estude no trânsito.

Existem aulas de inglês adaptadas em *audio books*. Assim, fica fácil usar o tempo parado para fazer algo produtivo e aprender algum idioma.

8 Beba água. Pesquisas mostram que tomar bastante água ajuda na concentração, no foco e na execução de tarefas. Vale deixar uma garrafinha sempre à mão.

injeção de energia

Produtos para ter mais pique no dia a dia, seja para trabalhar, malhar ou, simplesmente, para viver mais animada

1. **Pó para Banho Energizante Eco Brasil Folhas da Amazônia, Sparkkli Home Spa, R\$ 60.** Com extratos de jambu, guaraná, açai, alecrim e menta, que estimulam o bom humor e as energias.



2. **Rescue Energy, Mona's Flower, R\$ 62.** Reforça naturalmente a energia, restaurando a vitalidade emocional e aliviando o cansaço do corpo e da mente.



3. **Roll-On Energise, Tisserand, R\$ 65.** Promove o aumento dos níveis de energia e anima o espírito, devido à combinação dos óleos essenciais que incluem bergamota, toranja e limão.



4. **Gel de Banho Energizante, Le Couvent des Minimes, R\$ 29.** Com perfume refrescante, ele ainda forma uma deliciosa espuma.



5. **Vita Splash Beauty 4Fun, Dermage, R\$ 55.** Body splash à base de chá branco e acerola. Com fragrância cítrica e revigorante para começar o dia.

"Pesquisas mostram que uma privação de quatro horas de sono por apenas dois dias é suficiente para desequilibrar hormônios importantes, aumentando, inclusive, o apetite por alimentos ricos em carboidratos"

Lucianna Jardim, nutricionista da Way Diet Nutrição Exclusiva