



MS: envie BOAFORMA para 80530



A beleza carioca de JULIANA PAIVA, a Lili, de *Além do Horizonte*

BRONZE POR UM DIA
Novos produtos para uma cor express

DIETA
SEM
LACTOSE
ENXUGA
3kg^E
DESINCHA
EM 15 DIAS

Os 10 mandamentos de SOLANGE FRAZÃO para ter um corpo incrível + os abdominais que ela faz

RECEITAS DELICIOSAS DE TORTA, BOLO E PÃO SEM GLÚTEN

O MAPA DO PRATO
FUNCIONAL PARA
PERDER PESO
E GANHAR SAÚDE

Os points do RIO que
são #atitudeboaforma

CABELO
BRANCO AOS 30
Como sair dessa?

A revolução dos ativos
antienvelhecimento
(você precisa começar a usar hoje!)

Faça em casa o
circuito funcional
que queima
680 cal
em 30 min

www.boaforma.com.br



R\$ 11,00 Edição 328 FEVEREIRO 2014

VIVA MELHOR

POR MARCIA DI DOMENICO



bagunça do bem

Você vive procurando as chaves do carro? Nunca sabe onde deixou os óculos de sol? Paga multa todo mês porque se esquece das contas de casa? Então, já deve ter percebido como a desorganização leva ao desperdício de tempo e energia e pode atrapalhar os relacionamentos. Em vez de maldizer sua bagunça, use-a a seu favor. “A desordem perturba e faz com que, mais tempo, menos tempo, você deseje mudar”, fala o coach em administração do tempo Christian Barbosa. “Assim, funciona como uma mola no fundo do poço, que leva à luz novamente.” Não sabe por onde começar? Anote as demandas de cada dia e faça de tudo para terminá-las. Reserve um dia só para organizar e limpar bolsas, gavetas e armários. E coloque os compromissos na agenda, com hora marcada, para ter noção do tempo disponível para cada coisa. “Uma rotina organizada exige disciplina, mas elimina a ansiedade e a sensação de falta de controle sobre a própria vida”, fala Christian.

refresque sua casa

O verão é sempre bem-vindo, mas as temperaturas cada vez mais altas podem transformar a casa em uma estufa, já percebeu? Para dar tchau ao clima abafado e aumentar o prazer de ficar no seu ninho, use truques simples, capazes de abaixar o termômetro.

Reduza os objetos. Almofadas, mantas e tapetes dão charme à casa, mas, em excesso, aquecem o ambiente. Pelo menos até o fim da estação, guarde-os. O mesmo vale para cortinas pesadas, que impedem a circulação do ar. Tecidos leves, de cores claras, refrescam o local.

Use a luz certa. Troque as lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes. Além de mais econômicas, elas não esquentam a sala enquanto você assiste à novela ou à sua série preferida.

Umedeça o ar. O ventilador sozinho não está dando conta do calor? Dê uma mãozinha colocando uma toalha úmida no batente da janela nos dias e nas noites escaldantes para umedecer e refrescar o ar.

oba, sexo rejuvenesce!

Um estudo do Hospital Real de Edimburgo, na Escócia, com 3,5 mil homens e mulheres concluiu que quem transa três vezes por semana, em média, aparenta ter de 5 a 7 anos a menos do que a idade real. A pesquisa levou dez anos para ser finalizada. De acordo com os cientistas, a aparência mais jovem se deve basicamente aos hormônios liberados durante o sexo, que aumentam a sensação de relaxamento e felicidade, afastam o stress e, nas mulheres, se refletem até no viço da pele.



Fotos: André Penteado, Fabio Mangabeira