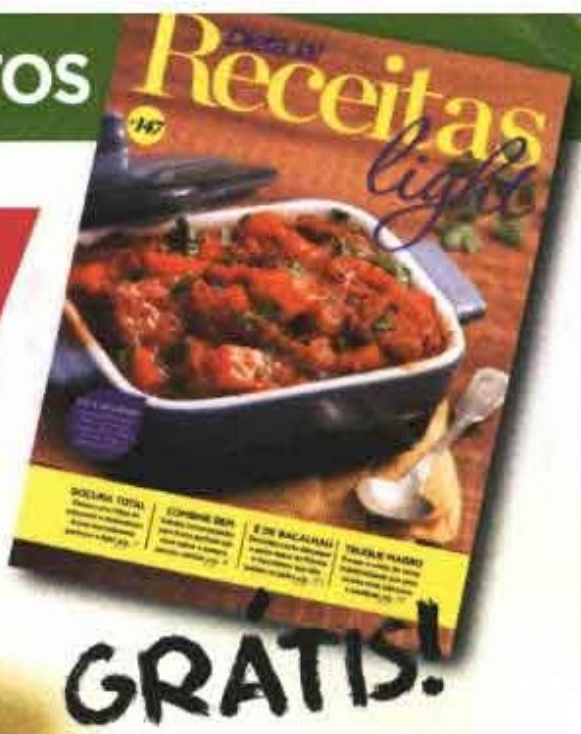


CALDO DE CARNE CASEIRO RENDE PRATOS SUCULENTOS

Dieta Já!

receitas | cardápios | corpo | bem-estar



GRÁTIS!

Granola contra o inchaço

Inclua nas receitas do dia a dia a versão funcional, rica em fibras e sem glúten. E ainda perca 5 kg em 1 mês

ABAIXO A GORDURA!
34 pratos com valores reduzidos

Faça em casa tortinha de granola com frutas 199 kcal

Use em caso de emergência

Dieta detox + treino crossfit torram 1.000 kcal e minimizam os abusos do fim de semana

Temperos curingas
Um azeite e uma mistura em pó substituem o sal em qualquer receita



Pernas de fora
O exercício certo para fortalecer a parte interna das coxas e vestir saia curta sem medo



Com brócolis
Os benefícios do vegetal reunidos em um cardápio exclusivo que seca 2 kg em 48 horas



Irresistível!
Alternativa saudável da batata recheada possui só 263 kcal, além de ter menos sódio e gordura

NÚMERO 230 - PREÇO R\$ 7,90
ISSN 1413-8964 00230
9 8771413 896009

CAPAS DIFERENTES COM CONTEÚDO IDÊNTICO

Aposte nos funcionais

O nome diz tudo. O treinamento funcional trabalha aquelas funções do corpo que, por conta da vida moderna, acabamos executando com mais dificuldade. Por exemplo: agachar, levantar, puxar, empurrar, avançar e girar. “São ações integradas, que podem ser realizadas em diferentes posições e direções, que envolvem aceleração articular, estabilização, desaceleração e eficiência muscular”, explica a fisioterapeuta do Núcleo de Conhecimento Técnico da Mercur S/A, Tânia Fleig. A prática vale para qualquer pessoa, inclusive para atletas que querem melhorar sua *performance*.



PR Encontre o seu momento

P Como escolher o melhor horário para me exercitar?

R Segundo Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e autor do livro *Equilíbrio e Resultado* (Ed. Sextante), “se você usar horários muito próximo aos do trabalho, por exemplo, a chance de imprevistos acontecerem é grande”. Nas primeiras semanas, escolha horários alternativos, por exemplo, no fim da noite ou de manhã bem cedo. Assim, você não corre o risco de faltar logo de cara e vai ganhando disciplina.

240 kcal é quanto você pode queimar com 30 minutos de natação, segundo levantamento do Departamento de Saúde dos EUA

eu consegui

Mudar a rotina para emagrecer de vez

Depois de experimentar um novo estilo de vida, Célia eliminou 28,5 kg em seis meses

Em julho de 2013, Célia resolveu mudar seu estilo de vida. “Iniciei a reeducação alimentar por conta própria e, na primeira semana, já percebi resultados. Pouco tempo depois, resolvi me matricular na academia e fazer uma consulta com uma nutricionista”, conta. Célia levou seu projeto a sério e perdeu 28,5 kg em apenas seis meses com muita malhação e empenho. Ainda de olho para não se descuidar da rotina de treinos, Célia conta

que seu foco vai durar para sempre. “Ainda quero perder alguns quilos, mas já sei que é assim que eu quero viver, com alimentação regrada e exercício físico. É como me sinto bem e feliz”, afirma Célia. A intenção dela é ajudar o máximo de pessoas a emagrecer. Por isso, costuma dividir sua história e compartilhar suas experiências nas redes sociais. “Estimulo as pessoas a mudarem sua rotina porque esse é o segredo para emagrecer”, afirma.



antes
Célia Castelo
Idade: 33 anos
Altura: 1,75 m
Peso anterior: 117,5 kg
Peso atual: 89 kg