

Você. Só que melhor.

Women's Health

BRASIL

Janeiro 2015
womenshealth.com.br

O MELHOR SEXO DAS FÉRIAS SEM SAIR DE CASA

ESPECIAL VERÃO
7 sorvetes com menos de 150 cal
+
As cervejas mais leves e refrescantes
+
Produtos de cabelo para fugir do frizz



Camila Coelho

- ✓ A Aula que Desenhou o Corpo da Top Blogueira
- ✓ Os Truques de Alimentação
- ✓ As Dicas para o Make da Estação

BARRIGA & BUMBUM
dos sonhos

O Treino de Corrida que Seca os Excessos e Modela as Pernas

SEM LACTOSE
QUINUA, AVEIA, ARROZ...
POR QUE VALE APOSTAR NOS LEITES VEGETAIS

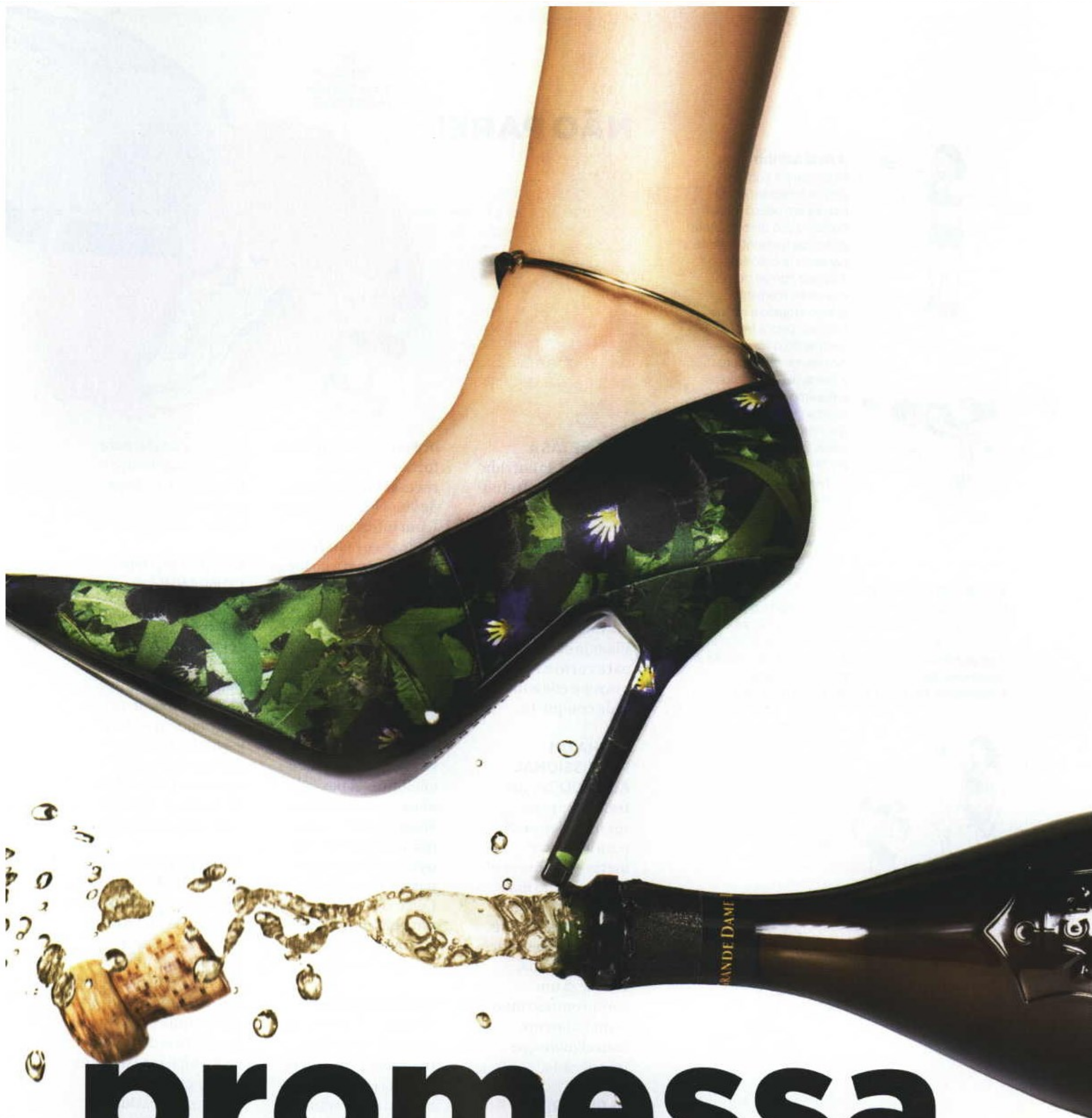


ISSN 977-198387900-6

9 771983 879006

7 5

EDIÇÃO 75 • JANEIRO 2015 • R\$14



promessa

é { *dívida* }



WH BRASIL traz dicas de especialistas para transformar as metas de Ano-Novo em realizações para 2015.

por **Raquel de Medeiros**

Quando o ano chega ao fim, além das reflexões, outras coisas parecem martelar na cabeça, principalmente aquelas que deixamos para trás, como a dieta abandonada na metade, a promessa de parar de fumar, que não foi cumprida, a coragem de chutar o balde e correr atrás do emprego dos sonhos que ficou de escanteio...

Segundo pesquisa realizada pelo site triadps.com, administrado pelo autor do livro *Tríade do Tempo*, Christian Barbosa, o brasileiro dedica apenas 30% da agenda às atividades realmente importantes na vida. O estudo foi feito com 15.324 pessoas, entre homens e mulheres, com idade média de 33 anos. “É comum ouvir as pessoas dizerem que, se tivessem uma chance de voltar no tempo, mudariam por completo e fariam tudo diferente para ter uma vida melhor, mais equilibrada e com menos stress”, afirma Barbosa.

Para quem deixou o calendário correr e não alcançou os objetivos em 2014, fica a angústia. “Essa sensação é comum porque, geralmente, utilizamos o tempo de maneira inadequada. Costumamos gastá-lo com atividades que nada têm a ver com as nossas vontades, com os nossos sonhos, com a nossa missão de vida. Isso resulta na sensação de que passou rápido demais e não aproveitamos o suficiente”, explica o autor.

{ aprenda a fazer }

O primeiro passo para qualquer mudança é traçar objetivos, já que ter senso de direção, saber onde está indo, é indispensável. Porém, para obter resultados, a lista deve ser bem clara. “Sugiro definir apenas uma ou duas metas de curto prazo (seis meses) para começar, até para pegar o jeito e não se frustrar”, sugere Barbosa. Exclua da lista os itens que considera irrelevantes ou inviáveis.

Então, defina o que deseja de forma bem específica (com muitos detalhes), descubra o tamanho da meta (custo ou quantidade), liste, pelo menos, os próximos 20 pequenos passos para chegar até esse objetivo maior e coloque essas anotações em algum lugar que possa lembrar a cada semana, deixando entre as prioridades.

Conversar sobre o assunto com alguém mais experiente e que tenha disponibilidade para ajudá-la – de preferência uma pessoa com postura livre de julgamentos – também pode ser interessante. “As opiniões de pais, professores e amigos, às vezes, podem atrapalhar os sonhos de quem quer mudar”, explica Clarissa Medeiros, coach de executivos e expert em transição de carreira.

Para o especialista em treinamento desportivo e artes marciais Danilo Dourado, que atua como coach de atletas, uma boa estratégia para se manter motivada é estabelecer pequenas metas, que, ao serem alcançadas, trazem boas sensações e servem como parâmetro para direcionar ainda mais a busca. “As grandes conquistas são a soma de pequenos resultados. Além disso, é necessário ser tolerante consigo mesma, já que eventuais escorregadas podem acontecer durante a trajetória”, diz. Isso vale não só para esportes, mas para todas as áreas da vida.

{ muita ação em 2015 }

É preciso ficar atenta às metas que dependem também da participação de outras pessoas, como encontrar um amor ou ser admitida em uma grande empresa. “Se a meta depende de um terceiro para acontecer, você não tem uma meta. Tem uma esperança. Meta é aquilo que depende de você”, explica Christian Barbosa.

Claro que, indiretamente, você pode fazer coisas no seu círculo de influência pessoal para chegar ao que precisa, como começar um curso de especialização para garantir uma melhor colocação no mercado e chamar a atenção no processo seletivo para uma vaga, por exemplo. Mas uma meta que depende majoritariamente da ação de outras pessoas corre o alto risco de não ser concluída com êxito. Também de nada adianta só planejar. É preciso agir. A sensação de quem conquistou objetivos é única.

Confira algumas dicas que WH BRASIL descobriu e que podem ser valiosas no momento de alcançar a tão sonhada mudança para 2015.

“Tenho que entrar em forma”

Ter disciplina e comprometimento é fundamental para quem quer alcançar bons resultados no corpo. Ter prazer pelo que está buscando também é essencial, já que ninguém consegue manter por muito tempo uma atividade que seja sacrificante ou desinteressante.

As interferências e obstáculos encontrados na trajetória devem ser vistos como troféus por quem está confiante e feliz com o que está buscando. “Quando se tem um objetivo maior, tudo que pode dificultar esse processo terá sabor de vitória ao ser ultrapassado”, explica Danilo Dourado.

E já que cada corpo é diferente do outro, o planejamento deve ser feito de acordo com a natureza da pessoa. “Quando essa individualidade é respeitada, o objetivo, seja ele qual for, será alcançado com maior frequência e satisfação.”

“Preciso emagrecer”

Por mais difícil que seja se segurar para não atacar uns docinhos, a mente tem que estar focada nos resultados porque eles não são instantâneos, mas, certamente, valerão a pena. Saber manter o equilíbrio nas refeições também é importante e pode ajudar a evitar os ataques de compulsão à geladeira e os conhecidos efeitos “sanfona”, portanto, nada de dietas radicais. “Saber trocar os alimentos, eventualmente, por um que mate uma vontade momentânea não prejudica o resultado final”, afirma a nutricionista Patricia Hansen, de São Paulo. Só não pode fazer a exceção virar a regra. Para quem quer perder os quilinhos que chegaram com as festas de fim de ano, também é fundamental a prática de alguma atividade física. Porém pensar que exercícios com predominância

aeróbica secam e que os de predominância anaeróbica deixam o corpo musculoso é algo ultrapassado. “O que fará emagrecer será a intensidade do treinamento, aliado aos hábitos cotidianos e alimentares”, afirma Dourado.

“Quero uma barriga e um bumbum durinhos”

Para quem não tem muito tempo e quer correr atrás do prejuízo para conquistar um corpo torneado, com barriga sarada e bumbum durinho, o treinador Danilo Dourado criou um circuito, inspirado nos treinos de MMA, que ele chama de 100 Desculpas. “É um treinamento que dura poucos minutos e pode ser feito em qualquer ambiente com o peso do próprio corpo.”

O segredo é que ele deve ser executado por 100 dias, consecutivos ou com pausa, porém, com a frequência mínima de três vezes por semana. Você deve optar por cinco exercícios da lista abaixo e efetuar o total de 100 repetições por treino. Para que não exista monotonia (e para que ele seja adaptável ao lugar que você estiver: academia, parque, rua, praia), é possível fazer um rodízio, escolhendo cinco atividades diferentes da lista abaixo para cada dia de treino.

1. Abdominais Escolha o da sua preferência ou reveze entre o tradicional, o oblíquo, com apoio (na barra, na bola, etc.) e com a perna elevada, entre tantas outras opções.

2. Flexão de braço Se a tradicional ficar muito difícil, pode-se fazer o exercício com os joelhos no chão. Execute a opção que melhor se adaptar ao seu condicionamento.

3. Agachamentos Com as mãos estendidas, agache até o limite (os joelhos não ultrapassam a ponta dos pés) e volte à posição inicial.

4. Saltos Pule de um ponto para outro, usando o corpo para impulsionar o movimento.

5. **Socos** Simule socos ar.
6. **Chutes** Simule chutes variados no ar.
7. **Corda** Pule corda, procurando encontrar o ritmo que se adapta melhor a você.
8. **Polichinelos** Faça o exercício tradicional, abrindo e fechando pernas e braços, enquanto pula.
9. **Joelhadas** Projete o joelho para a frente, como se fosse dar uma joelhada em algo. Não se esqueça de trocar de perna no meio do caminho.

“Gostaria de comer melhor”

Dá para fazer boas escolhas comendo fora. “Na rua, em dias corridos, opte por restaurantes rápidos, mas que incluam comida de verdade – os quilos, as padarias e os restaurantes de bufê costumam ter essa combinação. Em geral, nesses locais, há uma oferta exagerada de carboidratos. O melhor deles é sempre a dupla arroz e feijão”, orienta a nutricionista Cynthia Antonaccio. Complete com uma carne magra grelhada, assada ou cozida e ocupe metade do prato com vegetais e folhas.

Se hoje você come muito fast food, tente reduzir pela metade. Não faça nada drástico, que possa desmotivá-la. “Tente incluir uma salada, reduza a batata frita para a porção mini e prefira uma água de coco, sempre na menor porção.” Outro item importante é a organização. Se você quer comer melhor, deve administrar o tempo para conseguir comprar (e, quem sabe, cozinhar) o que será consumido durante a semana. “Procurar se organizar é a chave para quem busca uma vida mais saudável”, diz a nutricionista Patricia Hansen, de São Paulo.

“Sonho em mudar de profissão”

Para trocar de trabalho, ou mesmo de carreira, o primeiro

passo é ter clareza de onde quer chegar. Em seguida, é preciso traçar um plano e buscar o apoio necessário para fazer a transição. Uma rede de apoio que inclua suporte de um especialista, da família ou amigos, além de fazer network, costuma ser o diferencial para uma mudança bem-sucedida. O

ideal é que a pessoa possa se orientar tanto pela emoção quanto pela razão, observando o que gosta de fazer, e também pelas questões mais racionais, analisando quais são suas habilidades principais, como seria o tipo de rotina de trabalho que deseja ter, em que horários quer trabalhar, grau de autonomia, perfil

do ambiente de trabalho. “Seja qual for o formato escolhido, é importante que a pessoa busque desenvolver o seu talento. Isso trará satisfação e motivação mais duradouras, fundamental para impulsionar o progresso de carreira e contribuir para uma vida profissional feliz”, orienta Clarissa. ■

O brasileiro dedica apenas

30%

da agenda às atividades realmente importantes na vida.

Tá na hora de mudar!

