

# CORPO

Editado por Natália Leão

SAÚDE



## OTIMIZE SUA VIDA

Dicas práticas, fáceis de aplicar, e eficazes para aprimorar sua vida nos ambientes mais cotidianos

Por Natália Leão  
Fotos Debby Gram  
Ilustrações Lovatto

**M**elhorar a forma como vivemos. Talvez seja esse o maior desafio diário que todo homem enfrenta. Seja no escritório, tentando ser mais eficiente e menos estressado; seja no quarto, onde se pretende ter uma noite de sono revigorante; na cozinha, equilibrando o aparente contraponto entre comida saborosa e comida saudável; no banheiro, com os cosméticos que prometem

o melhor visual possível; e nas áreas de lazer, por vezes relegadas ao esquecimento em meio a rotinas tão atarefadas. Todos os anos, milhares de fórmulas milagrosas (e por vezes impraticáveis) para melhorar sua vida surgem e desaparecem. Em 2015, não foi diferente. Para ajudar você a implementar mudanças simples e eficazes, **GQ** conversou com especialistas nas mais diversas áreas que ensinam como otimizar cada ambiente em que você vive.



## COZINHA



### 1 Tenha temperos frescos

Os benefícios são muitos: os pratos ficam mais saborosos, as ervas serão o ponto alto da decoração e, o melhor, você terá uma farmácia natural dentro da cozinha. No livro *Dieta dos Casais* (ed. Sextante), a nutricionista Patrícia Davidson dá um guia dos benefícios das ervas frescas e diferentes tipos de sais e dicas de como otimizar a organização da sua cozinha.

**SALSA** É digestiva, melhora o funcionamento do fígado e do baço e é diurética.

**CEBOLINHA** Estimula o apetite e auxilia a digestão. Combate gripes e doenças respiratórias.

**ORÉGANO** É antibacteriano, antibiótico, analgésico, antifúngico e sedativo. Auxilia no tratamento de gripes e resfriados e no controle de micoses e problemas fúngicos.

**ALECRIM** É estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e antisséptico.

**MANJERICÃO** É digestivo, antisséptico, anti-inflamatório e combate infecções respiratórias.

**HORTELÃ** É digestiva, anestésica e melhora infecções respiratórias.

**LOURO** É digestivo, expectorante, melhora problemas no fígado e no estômago. No feijão, ajuda a reduzir a formação de gases.

**PIMENTAS** São digestivas, anti-inflamatórias e aceleram o metabolismo, auxiliando o emagrecimento.

➔ **DAHORTA** Vende hortas, temperos e outras plantas na medida para sua casa ou evento. Você também pode contratar cursos e oficinas de cultivo. [cultivodahorta.com](http://cultivodahorta.com)

### 2 Organize a despensa...

- ▶ Não empilhe itens que quebram ou amassam, como massas e pães.
- ▶ Separe as compras por gênero: grãos, enlatados, molhos e condimentos.
- ▶ Disponha os alimentos por data de validade, o que vence primeiro na frente.



### 3 ...e a geladeira

- ▶ Higienize devidamente tudo antes de guardar.
- ▶ Nunca coloque na geladeira panelas ou sobras de produtos na própria lata. Evite o uso de recipientes plásticos.
- ▶ Sempre disponha os alimentos com vencimento mais próximo na frente dos demais.
- ▶ As prateleiras superiores são as áreas mais geladas, use para armazenar sucos e produtos lácteos (como leite, iogurte, manteiga).
- ▶ Na prateleira logo abaixo devem ficar os alimentos prontos, como legumes cozidos e sobras, devidamente guardados em potes de vidro. Esse é também o melhor local para os ovos, que devem ser

guardados na embalagem original e no fundo da prateleira.

▶ Acima dos gavetões coloque garrafas de água e frutas diversas.

▶ O gavetão é o local menos refrigerado, por isso é ideal para guardar legumes e verduras. Depois de higienizados, eles podem ser armazenados bem secos em potes de vidro.

▶ Na porta coloque apenas conservas e temperos.

▶ Tenha sempre itens já cortados prontos para comer, como folhas, frutas, tomates-cereja, palitinhos de pepino, cenoura ou aipo.

▶ Quando cozinhar, dobre a receita e estoque porções no freezer. Isso torna mais fácil não se render a comidas pouco saudáveis.

### Beba por benefício

O vinho tinto acumula muitas calorias, mas contém compostos antioxidantes e resveratrol, benéfico para a saúde do coração.

### Beba por calorias

Caipirinha de vodca com limão ou frutas vermelhas. O destilado e a fruta têm baixo teor calórico, não adicione açúcar.





Calça jeans **Guess**  
R\$ 199 | Camiseta  
**Trousseau** R\$ 210 |  
Conjunto de panelas  
com cinco peças  
**Ceraflame** no  
**Shoptime** R\$ 699

#### 4 Espaço melhorado

“Transforme a cozinha em parte do living, para quem prepara a comida ficar integrado com todos. Invista em objetos de estilo”, diz Maria di Pace, designer de interiores.

#### 5 Salgue sem culpa

Fugindo do branco refinado:

**SAL MARINHO** Muito usado na alimentação funcional. Por não ser refinado, contém naturalmente cálcio, magnésio e outros minerais.

**SAL ROSA DO HIMALAIA** Considerado um dos mais puros, tem coloração rosada e é colhido na cadeia montanhosa do Himalaia. Rico em minerais como magnésio e cobre, tem pouca concentração de sódio.

**SAL NEGRO** De origem indiana, é recolhido em regiões vulcânicas e utilizado em tratamentos de medicina ayurvédica. Tem pouco sódio e seu consumo é recomendado a hipertensos.

**SAL SABORIZADO/TEMPERADO** Qualquer tipo de sal moído junto com ervas ou legumes desidratados. Pode ser comprado em supermercados ou empórios, mas não é difícil de fazer em casa. Basta misturar tudo em um mixer.

#### 6 A melhor panela

“As duas opções mais seguras para a saúde são as de cerâmica e vidro, que não liberam toxinas ou metais pesados nos alimentos”, indica a nutricionista Patrícia.



#### Receba em casa

Os serviços de delivery de cestas orgânicas garantem comida saudável e fresca em casa sem a necessidade de bater perna em supermercado

#### SÃO PAULO

##### Orgânicos da Vila

[organicosdavila.com.br](http://organicosdavila.com.br)  
(11) 4256-1541

##### Site dos Orgânicos

[sitedosorganicos.com.br](http://sitedosorganicos.com.br)  
(11) 3486-0330

#### CURITIBA

##### Cesta Orgânica Lapinha Spa

[lapinhaorganicos.com.br](http://lapinhaorganicos.com.br)  
(41) 3622-1044 R. 218

#### RIO DE JANEIRO

##### Lagoa Orgânicos

[lagoaorganicos.com.br](http://lagoaorganicos.com.br)

#### Sítio do Moinho

[sitiodomoinho.com](http://sitiodomoinho.com)  
(24) 2291-9171

#### PORTO ALEGRE

##### Quitanda Virtual

[lojaquitandavirtual.com.br](http://lojaquitandavirtual.com.br)  
(51) 9787-4700



## ESCRITÓRIO



### 1 Desvie o olhar

Já ouviu falar em CVS (Computer Vision Syndrome), ou Síndrome da Visão do Computador? Ela pode afetar quem passa mais de duas horas, sem pausa, na frente do computador. A causa é a tensão do músculo dos olhos para focar na tela e a redução de piscadas. Os sintomas são olhos vermelhos e secos, dores de cabeça e dificuldade em conseguir foco.

- ▶ Tenha um colírio à mão. O ar-condicionado deixa os olhos ainda mais secos.
- ▶ Use o F.Lux, programa gratuito que ajusta as cores da sua tela de acordo com a luminosidade.
- ▶ A cada hora, dê uma pausa de 5 minutos, de preferência olhando para o horizonte.

### Nécessaire

Você precisa ter na gaveta



Protetor solar **Anthelios** R\$ 69,90 | Sabonete líquido **Clinique for Men** R\$ 79 | Colírio **Lacrima Plus** R\$ 15 | Perfume **Valentino Uomo Noire** R\$ 439 | Barbeador elétrico **Philips 9000** R\$ 1.099

### 2 Sem dor nas costas

Segundo a OMS, 80% da população mundial, em algum momento da vida, sofrerá com dores na coluna.

**PARA PREVENIR** Invista em fortalecimento muscular. Os fisioterapeutas são unânimes em dizer que um core forte evita, minimiza e até reverte problemas ligados à coluna. Veja um exercício para a região.



**PARA REMEDIAR** Cirurgia a laser na coluna vertebral é a opção mais moderna para tratamentos de hérnia de disco, lombalgia, artrose e ressecção de tumores. "O grande benefício é a recuperação mais rápida, pois esse tipo de procedimento diminui a lesão dos tecidos em volta e reduz a agressão ao corpo da pessoa", explica Marcelo Perocco, neurocirurgião especialista em coluna do Instituto Brasileiro Integrado de Neurociências (iBrain). "A cirurgia dura em torno de meia hora e o alívio da dor é imediato", diz o especialista.

## Cochile 15 minutos

"É bom para repor a energia física e intelectual", diz o neurologista Shiguo Yonekura, do Instituto de Medicina do Sono. Use um tempinho do seu horário de almoço para isso. Se alguém estranhar, cite um estudo da escola de psicologia da Universidade da Califórnia Riverside que descobriu que o cochilo aumenta concentração, memória, criatividade e habilidades motoras.

### 3 Sede ou fome?

A desidratação leve é muitas vezes interpretada como fome, quando na verdade o corpo só precisa de líquidos. A confusão acontece no hipotálamo, a parte do cérebro que regula tanto apetite quanto sede. "Senti fome fora de hora? Tome um copo de água e espere de 15 a 20 minutos para ver se ela desaparece", recomenda Viviane Christina de Oliveira, endocrinologista e metabologista da Clínica Endoquali. Também deixe sempre uma garrafa de água por perto, para não esquecer de se hidratar por culpa da agenda atarefada. Chás e água aromatizada tornam a hidratação mais saborosa. Mas atenção: "O ideal é consumir no mínimo 2 litros de água por dia além dos chás e águas aromatizadas", diz a nutricionista Patricia Davidson.

### 4 Dica da designer

Quando você passa oito horas ou mais preso no escritório, a forma como esse local está organizado faz muita diferença. "Deixar o ambiente com a sua cara é fundamental", diz Maria di Pace. "A iluminação pontual melhora a concentração e dá um clima de aconchego. Aposte nas luminárias de mesa e de piso."

### 5 Estresse ou fome?

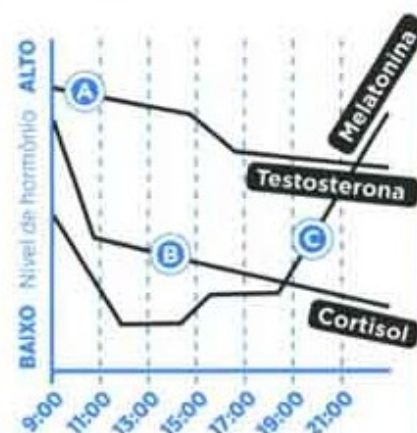
Quando você está estressado, ocorre o aumento na produção dos hormônios adrenalina e cortisol e a redução dos níveis de serotonina. O corpo entende isso como uma ameaça e estoca energia para se defender ou fugir. Sua fome aumenta e cresce também o desejo por carboidratos, que oferecem energia rapidamente. "Reveja sua rotina e inicie atividades para relaxamento", recomenda a dra. Viviane. "Em dias estressantes, prefira restaurantes saudáveis e respire lentamente entre as garfadas."

**SNACKS** "É importante tê-los na mesa para não passar horas sem comer. O jejum deixa você menos seletivo na escolha do que vai ingerir quando se depara com a fome. A tendência de quem não faz lanches intermediários é compensar nas refeições e exagerar", diz Patricia.

» **APP** O Evernote permite que você seja mais produtivo. Ele reúne notas de texto de todos os tamanhos; salva e cola artigos da web, notas manuscritas, fotografias e documentos; pesquisa informações rapidamente em todos os seus arquivos salvos e compartilha.

## Agenda hormonal

Eles são responsáveis por regular as funções do corpo humano. A melatonina regula sono, estresse e retém memória; a testosterona afeta a ousadia, coragem, tomada de decisão e de risco; e o cortisol controla o estresse, a atenção e a disposição.



- A** ▶ Não perca tempo com tarefas burocráticas, a hora é de ação! Dê o pontapé em boas ideias, faça um brainstorming e tome decisões.
- B** ▶ Canalize a energia que ainda está alta em uma reunião. Como o estresse está caindo, você ficará menos propenso a se irritar.
- C** ▶ Momento criativo, ótimo para desenvolver projetos, realizar profundas reflexões e estudos.

## Reunião ou chateação

Segundo o especialista em gerenciamento do tempo Christian Barbosa



» **BRANCO-ESCRITÓRIO** Assim como o sol, a luz fria (aquela artificial, típica de escritório) também prejudica a pele. "Por isso o protetor solar deve ser usado nesses ambientes", alerta a dermatologista Michele Haikal.



ORGANIZE SEU DIA COM AS DICAS DE BARBOSA

FAÇA UMA LISTA DE TUDO QUE PRECISA RESOLVER

PRIORIZE. FAÇA PRIMEIRO O QUE DEVE, DEPOIS O QUE GOSTA

SE UMA TAREFA QUE NÃO ESTAVA NA SUA LISTA APARECER, ANOTE E INCLUA NA ORDEM DE PRIORIDADE

DEDIQUE CERCA DE 7 MIN ÀS REDES SOCIAIS NA HORA EM QUE CHEGA E 7 MIN ANTES DE IR EMBORA. É O SUFICIENTE

FAÇA O MESMO COM OS SITES DE NOTÍCIAS: DUAS CHECADAS DIÁRIAS



Paletó R\$ 785 e gravata  
R\$ 395 **Hugo Boss** |  
Cabide **Camicado**  
R\$ 29,90 | Mancebo  
**Zweig** no **iBacana**  
Preço sob consulta |  
Celular **Samsung S6**  
**Edge +** R\$ 3.999 |  
MacBook Air **Apple**  
R\$ 12.499 | Canetas-  
tinteiro **Montblanc**  
**Meisterstück Solitaire**  
**Blue Hour Legrand**  
R\$ 7.000 e  
**Meisterstück**  
**Red Gold**  
**Legrand** R\$ 3.050 |  
Fone de ouvido **Bang &**  
**Olufsen** R\$ 3.990 |  
Óculos de receituário  
**T-Charge** para  
**GO Eyewear** R\$ 499



Toalha de rosto **Trousseau** R\$ 45 | Hidratante protetor R\$ 23,50 e adstringente R\$ 20,90 **Nivea** | Dry Foot R\$ 24, Abdoburn R\$ 120 e Recharge After-Shave R\$ 44 **Dr. Jones** | Facial fuel **Kiehl's** R\$ 89 | Gel esfoliante facial **L'Occitane Cedrat** R\$ 88 | Super Dust **L'Oréal** R\$ 100,30 | Aloe Shave Gel **Clinique for Men** R\$ 125 | Lâmina de barbear **Mondial** R\$ 12,20 | Pós-barba Samurai **Rituals** R\$ 115 | Desodorante **Vichy Homme** R\$ 59,90 | Desodorante **Dove Men Care** R\$ 15,99 | Total Recharge Yeux **Biotherm Homme** R\$ 149 | Hidratante Iso Urea **La Roche-Posay** R\$ 59,90 | Perfume **Boss The Scent** R\$ 779 | Perfume **Carolina Herrera CH Men Privé** R\$ 439 | Perfume **Dolce & Gabbana Light Blue** R\$ 409



## BANHEIRO



### 1 No chuveiro

Não use bucha. "Para eliminar as peles mortas, prefira sabonetes líquidos esfoliantes para rosto e corpo", ensina a dermatologista Michele Haikal. Esfolie o rosto uma vez por semana e o corpo duas vezes ao mês. A água não deve ultrapassar os 40°C. Existem aquecedores digitais que ajudam a encontrar a

temperatura ideal. O banho muito quente causa queda de cabelo, oleosidade do couro cabeludo e da pele do rosto, caspa, ressecamento da pele do corpo e urticária.

### 2 Pelos

Você não precisa se livrar totalmente deles, mas mantê-los aparados ajuda na higiene e no controle de suor e odores.

**Bodygroom series 3000 Philips** R\$ 169



### 3 Dica da designer

"Espelhos que ocupam a parede toda da bancada (*desde o frontão até o forro*) dão sensação de amplitude ao banheiro. Um desembacador por trás do espelho é um luxo que faz diferença, especialmente no inverno", diz Maria.

**Indispensável** Você tem o hábito de aplicar quantidades exageradas de desodorante? Pois saiba que a maioria dos produtos para essa finalidade possui alumínio, um metal pesado que pode intoxicar o organismo. Opte por desodorantes com quantidades menores de compostos tóxicos, como o Cedrat, da **L'Occitane** (R\$ 88).



### Hidrate

Já existem produtos de aplicação muito prática no mercado, como o Isotonic Hydra Spray da **Dr. Jones** (R\$ 57), ou o hidratante de banho **Nivea** (R\$ 20).



### LÁBIOS

Poucos homens cuidam dessa área delicada. O resultado é ardência, ressecamento, descamação e feridas. Para não passar por isso, esfolie os lábios a cada duas semanas com sabonete líquido pouco abrasivo, e use hidratante labial, como o Ceralip, da **La Roche-Posay** (R\$ 75,28) após o banho matinal diariamente.



## QUARTO



### 1 4 aplicativos para dormir melhor

**SLEEP CYCLE** Ele "lê" seus movimentos na cama, para identificar o momento em que está mais propenso a acordar, e ativa o alarme do smartphone nesse período mais propício. US\$ 1 (iOS)

**ELECTRICSLEEP** Faz o mesmo que o Sleep Cycle, além de gravar um histórico das noites, a qualidade do sono e o melhor horário para se deitar. Gratuito (Android)

**SLEEP GENIUS** Foi desenvolvido em parceria com especialistas em neurociência. Possui sons relaxantes que diminuem a frequência cardíaca e respiratória. Também permite configurar alarmes que acordam de forma suave. US\$ 4,99 (iOS e Android)

**SLEEP BETTER** Pede que você informe dados do seu dia, como prática de atividade física, nível de estresse, consumo de cafeína e álcool. Com essas informações, calcula o melhor horário para tocar o alarme. Também há funções de gráfico e monitoramento do sono. Gratuito (iOS e Android)

### 2 Menos estresse mais sexo

Um estudo realizado pela Columbia University revela que o estresse pode afetar negativamente a forma e mobilidade dos espermatozoides. "Já era sabido que o estresse de longa data ou crônico poderia afetar as funções reprodutivas do homem. Situações de tensão constante podem influenciar negativamente na libido e na ereção, e também na quantidade de células e volume de sêmen ejaculado justamente por desestabilizarem as taxas de testosterona", afirma Mauro Bibancos, médico especialista em infertilidade masculina do Grupo Huntington.

**BOM DE CAMA** Após o sexo, as pessoas tendem a pegar no sono mais rápido. Isto porque o orgasmo libera uma avalanche de neurotransmissores e hormônios que relaxam corpo e mente e nos induzem a dormir.

A MELHOR MANEIRA DE SE BARBEAR

FAÇA DURANTE OU APÓS O BANHO, QUANDO OS PELOS ESTÃO MACIOS

PREPARE A PELE LAVANDO-A COM UM SABONETE ESFOLIANTE, PARA MINIMIZAR A INFLAMAÇÃO

USE PÓS-BARBA SEM ÁLCOOL E NÃO SE BARBEIE TODOS OS DIAS. **GILLETTE FUSION PROGLIDE FLEXBALL** R\$ 29,90





## Banho quente melhora o sono. Mito

"A água quente causa dilatação dos vasos sanguíneos. Isso aumenta a adrenalina e acaba prejudicando o sono. Prefira um banho morno", diz o neurologista Shiguo Yonekura.

## Desconecte

Os smartphones, tablets e TVs de LED emitem uma luminosidade pior para o sono que aquela amarelada, de lâmpadas comuns. Essas luzes inibem a produção de melatonina, hormônio que ajuda a regular o sono.

## 3 Prepare o ambiente

O quarto deve ser totalmente escuro. A produção de melatonina depende disso para acontecer. Esse hormônio é responsável por regular nosso relógio biológico, ajuda a emagrecer, protege contra os danos causados pelo acidente vascular cerebral, auxilia no controle da hipertensão e da diabetes e reduz as crises de enxaqueca. Para evitar o deita e levanta, prepare o ambiente antes de o sono aparecer. A temperatura ideal do quarto para dormir é em torno de 22°C.

## 4 Dica da designer

"Uma mureta de alvenaria atrás da cama tem custo baixo, serve como cabeceira, apoio de livros e outros objetos que você queira ter à mão. Também dá charme, ocupando pouquíssimo espaço", indica Maria di Pace.

## 5 Leia mais

Uma pesquisa realizada na Universidade de Sussex, no Reino Unido, apontou que ler algumas páginas de um livro tem melhor efeito para diminuir o estresse que ouvir música. Os voluntários reduziram em 68% o nível de tensão ao ler por alguns minutos. Segundo os pesquisadores, as histórias nos ajudam a esquecer temporariamente nossos problemas. Logo, ocorre um alívio das tensões acumuladas no dia. Mas atenção para o tema do livro: ele deve causar bem-estar.

## Na xícara

O leite morno é aliado do sono, pois possui triptofano, um precursor de serotonina, neurotransmissor associado ao relaxamento profundo. Chás calmantes, como os de erva-cidreira, camomila e erva-doce, também ajudam.



## 10 leis para um bom sono

1. Tenha horário regular para dormir e despertar
2. Vá para a cama somente na hora de dormir
3. Mantenha um ambiente limpo, arejado e saudável
4. Não faça uso de álcool duas horas antes do horário de dormir
5. Não faça uso de medicamentos para dormir sem orientação médica
6. Não exagere em café, chá e refrigerante
7. Pratique exercícios físicos, mas nunca próximos à hora de dormir
8. Jante moderadamente em horário adequado, até duas horas antes de deitar
9. Não leve problemas para a cama
10. Pratique atividades repousantes e relaxantes após o jantar



## » ABRA A JANELA

"A forma mais saudável de despertar é com a luz natural ao clarear do dia, sem despertador ou aparelhos eletrônicos", indica Shiguo Yonekura.

## Média de sono por faixa etária



Recém-nascido

16 horas



Crianças até 10 anos

10 horas



Adolescentes

9 a 10 horas



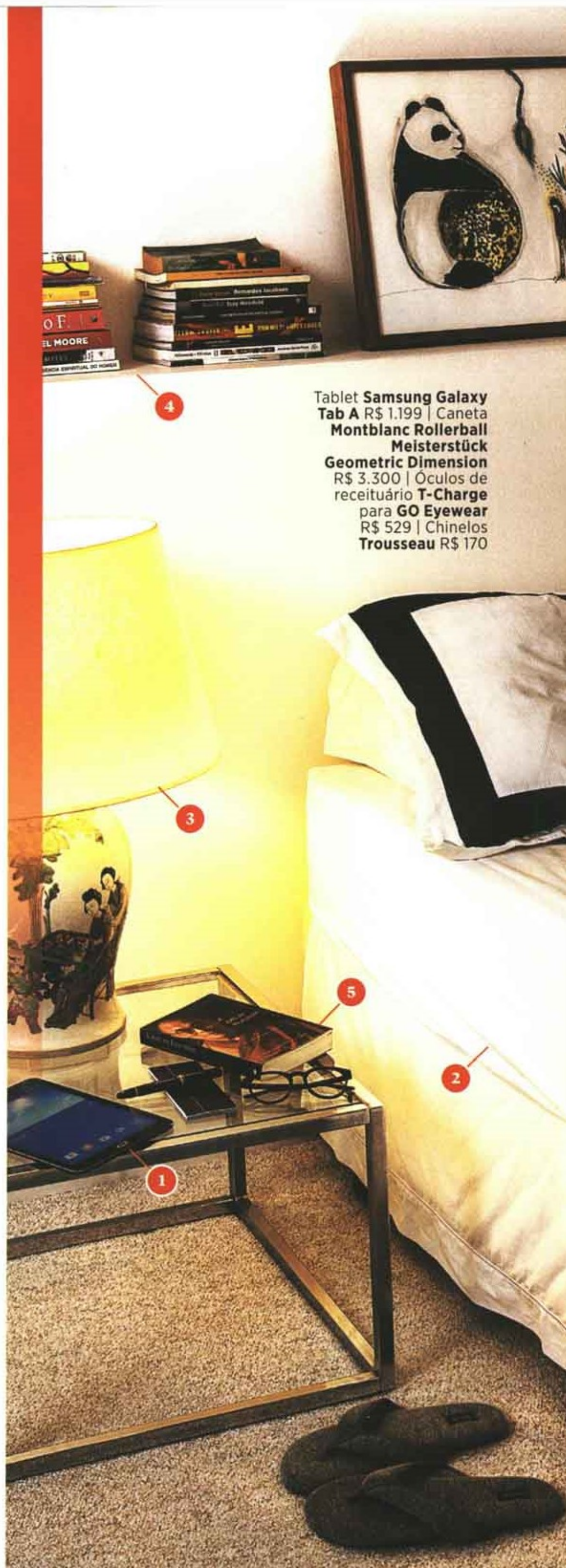
Adultos

7 a 8 horas



Acima de 60 anos

6,5 horas



Tablet Samsung Galaxy Tab A R\$ 1.199 | Caneta Montblanc Rollerball Meisterstück Geometric Dimension R\$ 3.300 | Óculos de receita T-Charge para GO Eyewear R\$ 529 | Chinelos Trousseau R\$ 170

ÁREA DE LAZER



**1 Filtro solar**  
A dermatologista Michele Haikal indica: “Aplique 30 minutos antes da exposição ao sol. Se houver transpiração excessiva, reaplique. O fator mínimo de proteção deve ser o FPS 30. Certifique-se de que o produto ofereça proteção UVA e UVB. Para evitar manchas, aplique duas vezes na sequência”.

**2 Dica da designer**  
“Nessas áreas, use piso de mármore travertino bruto, que esquentava pouco e adiciona funcionalidade”, indica Maria di Pace.

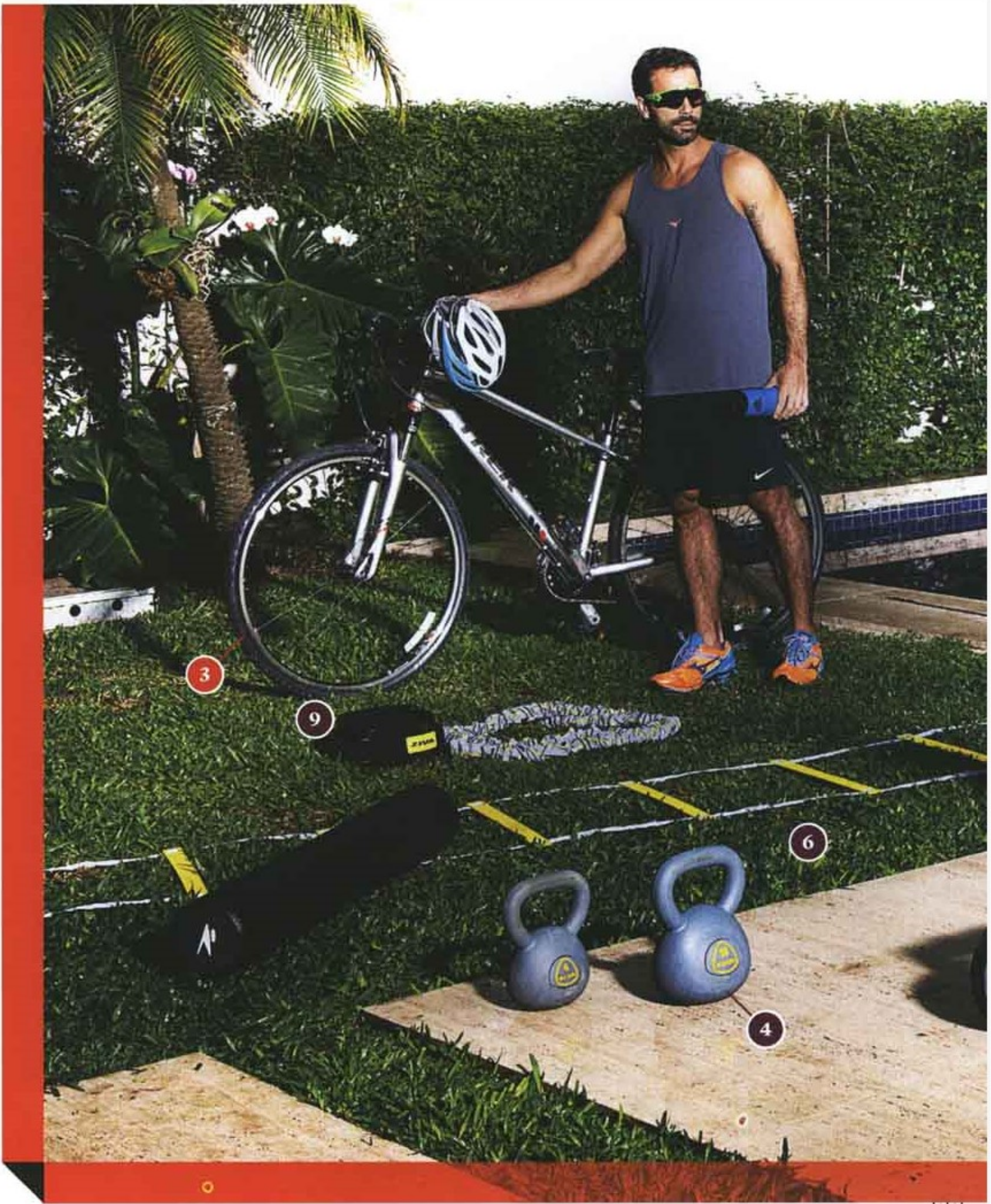
**3 Pedale**  
Em percursos de até 8 quilômetros feitos em metrópoles, a bicicleta é mais rápida que qualquer outro meio de transporte.

ESTICA E PUXA

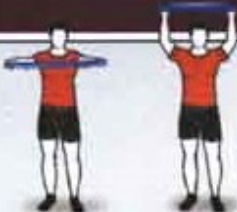
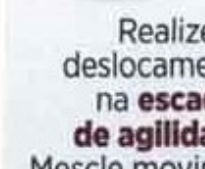
“Problemas posturais e de encurtamento de musculatura são causadores comuns de lesões e podem ser evitados com alongamento”, diz Alexandre dos Santos Leite, educador físico e fisiologista da academia Bio Ritmo. Saiba quando e como fazer.  
**Pré-exercício:** aquecimento dinâmico. Movimente-se nas posturas que esticam o músculo (veja ao lado).  
**Pós-exercício:** tem finalidade de relaxamento, portanto deve ser rápido e de baixa intensidade.  
**Desconectado do exercício:** é o ideal para avançar no alongamento. Deve ter intensidade e permanência.

Suor excessivo

“O tratamento da vez quando o assunto é hiperidrose é a aplicação de botox nas áreas afetadas. O procedimento oferece pouquíssimos riscos e apresenta excelentes resultados”, garante a dermatologista.



Aproveite as áreas de lazer O treinador Allan de Menache elaborou uma série de 60 minutos que

| AQUECIMENTO                                                                                                                                                           | ALONGAMENTO DINÂMICO                                                                                                                                                                                             | AGILIDADE                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Pule corda por 5 minutos.</p>                                                  |  <p>Realize agachamento segurando uma barra de resistência acima da cabeça. Faça 15 repetições.</p>                          |  <p>Segure um <b>elástico</b> tensionado e mova os braços paralelos para frente e para cima. Faça 15 repetições.</p>                |  <p>Realize deslocamentos na <b>escada de agilidade</b>. Mescle movimentos laterais, frontais, em zigue-zague, pulando casas... Faça durante 5 minutos.</p> |
|  <p>Permaneça em prancha frontal, lateral e dorsal. Um minuto em cada posição.</p> |  <p>Segurando um <b>kettlebell</b>, desça o tronco elevando uma das pernas até tocar o peso no chão. Faça 15 repetições.</p> |  <p>Segurando um elástico tensionado, dê passos largos à frente e rotacione o tronco no ponto baixo do movimento. Dê 15 passos.</p> |  <p>Realize deslocamentos na <b>escada de agilidade</b>. Mescle movimentos laterais, frontais, em zigue-zague, pulando casas... Faça durante 5 minutos.</p> |



Camiseta R\$ 99,99 e tênis Creation 17 R\$ 799,90 **Mizuno** | Short **Nike** R\$ 149,90 | Bicicleta 8.2 DS 2016 R\$ 3.150 e capacete Circuit R\$ 450 **Trek** | Squeeze **Adidas** R\$ 35,90 | Óculos de sol **Oakley Jawbreaker** R\$ 770 | Colete de peso ajustável 10 quilos R\$ 327,43 e kit minibands R\$ 51,60 **Proaction** | Paraquedas R\$ 199,90 e fita training de suspensão R\$ 149,90 **Pretorian** | Jogo de faixas elásticas R\$ 93,88, cinto de tração 360° R\$ 304,16, escada de agilidade 40 cm R\$ 253, rolo para pilates de alta densidade R\$ 320, kettlebell 10 quilos R\$ 357,06 e kettlebell 6 quilos R\$ 211,59 **Ziva**

you can do in the park, on the beach or even in your backyard

## CIRCUITO



Salte verticalmente utilizando um colete de peso. Dê 12 saltos.



Nade crawl em ritmo forte durante 1 minuto.



Leve o kettlebell de um pé ao ombro oposto girando o tronco. Faça 10 repetições para cada lado.



Corra para frente, de lado e de costas usando cinto de tração, por 1 minuto.



Puxe a fita de suspensão em direção ao peito. Faça 15 movimentos rápidos.



Com os pés na bola suíça, faça flexões de braço. Realize 15 repetições.

## Atleta vegetariano

Segundo a American Dietetic Association, dietas vegetarianas bem elaboradas são saudáveis e promovem benefícios à saúde. "O ideal é incluir proteínas não animais, como dos cogumelos, e, quando necessário, utilizar suplementos proteicos vegetais, como o de ervilha, arroz ou proteína hidrolizada de soja. Invista também no consumo de alimentos ricos em zinco, cálcio, iodo, ferro e ômega 3", indica o nutricionista esportivo Helton Finocchio.

## O QUE COMER?

**Antes da corrida** "Carboidratos para ter energia", indica Finocchio. Exemplo: batata-doce, aipim, arroz e pão integral, banana. **Antes do treinamento funcional** "Combinação equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras de boa qualidade para garantir perda de peso, redução de gordura e ganho de massa magra." Exemplo: sanduiche de pão integral, carpaccio de salmão e vegetais.

## Hidratação é tudo

Tem planejado um treinamento longo ou prova? Um dia antes, consuma cerca de 3 litros de líquido. Se o treino durar menos de uma hora, hidrate-se com água, conforme sentir sede. Se ultrapassar os 60 minutos, use bebidas isotônicas e gel de carboidrato.