

Bem-estar

TEXTO Giovana Sanches

Use o tempo a seu favor

- “Uma das formas é criar o seu ‘dia perfeito’, ou seja, uma data para fazer tudo aquilo que você tem vontade e que proporciona uma sensação de bem-estar”, recomenda Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade.
- A ideia é que você reserve um dia na sua agenda para você. Para criar o seu dia perfeito, a primeira dica é pensar em tudo que você gostaria de fazer que lhe dão prazer. Pode ser um hobby, um esporte, algo espiritual, uma leitura ou um lugar especial.
- Depois, crie um roteiro para que a data seja realmente perfeita, englobando todos os momentos do dia. “Escreva tudo o que deveria conter em seu dia perfeito. Muita gente vai fazer essa lista e perceber que existem muitas atividades. Isso é ótimo, pois permitirá que você crie dois dias perfeitos em sua agenda, um para cada mês”, afirma.
- Segundo Barbosa, quando você tem o controle da situação, você se torna a senhora do seu tempo. “Por isso, transforme essa ação em uma prioridade uma vez no mês ou no bimestre. O importante é que você tenha em mente que você é capaz de fazer a diferença”, finaliza.

MAIS INFORMAÇÕES: www.maistempo.com.br

Inclua o amendoim em sua dieta!

Uma pesquisa inédita do Datafolha encomendada pela ABICAB* revelou que o amendoim é considerado afrodisíaco para metade dos entrevistados. Será que isso é verdade?

- Vanderli Marchiori, nutricionista e consultora da ABICAB, explica que o amendoim melhora a formação hormonal e, conseqüentemente, a libido. “Amendoim é rico em zinco e vitamina E e os dois nutrientes são decisivos para a formação de hormônios sexuais”, afirma. Por isso ele é considerado afrodisíaco, sim!
- Ainda segundo a pesquisa, cerca de 88% da população consome o alimento, para 63% ele pode ser incluído em dieta e 71% acredita que ele faz muito bem à saúde. Os números indicam a entrada definitiva do alimento para a rotina do brasileiro e por motivos novos, como manter-se saudável e em forma. “O consumidor está cada vez mais preocupado com a saúde e bem-estar e também mais consciente das propriedades do amendoim, que se consolidou como um alimento saudável para o dia a dia”, resume André Guedes, vice-presidente do setor de Amendoim da ABICAB.



Se você é hipertenso, diabético ou tem alguma outra enfermidade, consulte seu médico para saber se o amendoim está liberado para você.

MAIS INFORMAÇÕES: www.abicab.org.br

3 maneiras de limpar os dentes sem a escova

Se você está em algum lugar e não tem uma escova de dente à mão, algumas estratégias podem ser adotadas para manter a saúde e a higiene bucal. Sandra Naccarato, dentista da Clínica Sinthesi de São Paulo, explica que a mastigação estimula a salivação e a saliva ajuda a neutralizar o pH da boca, protegendo os dentes das cáries, e dá 3 dicas de como limpá-los sem a escova.

1. **Coma:** os alimentos ricos em fibras ajudam na higienização oral. É o caso da maçã, do amendoim e das castanhas.
2. **Não abuse dos açúcares:** já que não vai dar para retirar com a escova o restante do açúcar que ficará nos dentes, evite sua adição na alimentação. Troque os refrigerantes por água e assim também será possível evitar os corantes, que podem alterar a cor dos dentes.
3. **Chicle só sem açúcar:** depois de comer, a boca fica ácida e isso pode ajudar a desmineralizar os dentes. O ato de mascar uma goma sem açúcar (por pouco tempo) estimula a salivação que neutraliza o pH da boca. Mas é importante descartá-la assim que o gosto acabar.

MAIS INFORMAÇÕES: <http://clinicasinthesi.com.br>



PAPO CABEÇA

Maurício Patrocínio é especialista em marketing de relacionamento, consultor, palestrante e autor do livro “Por que as pessoas não são felizes?”, do projeto Discutindo a Felicidade e do blog portaldafelicidade.com.br

A natureza da mãe

- A essência feminina, sempre sensível, permite à mulher ser o que ela quiser. Algumas escolhem ser mães. Outras preferem não seguir por esse caminho. Por isso, as mulheres são tão interessantes em sua diversidade.
- Por natureza, todas já têm uma característica que as diferencia: sabem e podem fazer múltiplas coisas ao mesmo tempo. E, quando escolhe ser mãe, a mulher é pura entrega. Entrega seu ventre à nova vida e cuida daquele novo ser como ninguém.
- Ah... O instinto materno jamais poderia ser copiado.
- Ninguém e nenhum livro sabe dar conta de um filho como aquela mulher que o gerou. Ela sabe o que fazer e quando fazer só de se conectar com sua cria.
- Hoje, com as conquistas feministas, a mulher não se acanha em ser o que quiser - livre, solteira, divorciada, adotiva... E ninguém duvida de que cada vez mais ela é independente.
- Sabe dar conta de várias tarefas ao mesmo tempo, conquista espaços e ensina ao homem como lidar com conflitos existenciais básicos.
- Quando ela se torna mãe, se transforma de todas as formas possíveis. E os homens ainda precisam aprender a lidar com essa mulher forte que encanta, assusta, acolhe... Essa mulher tão autossuficiente e capaz de dar a vida, criar, prover e ser quem ela é.
- Que todas as mães tenham consciência de sua força inesgotável e possam contar com os homens, esses meros aprendizes que precisam da leveza do feminino para suportar o peso do dia a dia e conseguir ser tão multifuncional quanto a mulher.

Mande sua pergunta ou sugestão para malu@astral.com.br