

SAÚDE

24 DE BEM COM VOCÊ

Uma vida melhor se constrói com a adoção de bons hábitos. Mas a gente nem sempre sabe quais são as escolhas mais adequadas, não é mesmo? MÁXIMA preparou um cronograma esperto para ajudá-la no seu dia

por Patrícia Affonso



DESJEJUM INTELIGENTE

Quando pensamos num café da manhã caprichado, logo vem à mente uma variedade de pães, bolos... Acontece que, além de sobrecarregarem o organismo, esses alimentos aceleram o envelhecimento e minam a disposição. “Um bom desjejum inclui: uma porção de fruta + uma porção de fibra (aveia, granola sem açúcar, linhaça...) + uma porção de cálcio (leite comum ou vegetal). Além disso, acrescente uma torrada integral com geleia sem açúcar (100% fruta), que é uma boa fonte de energia, ou com ricota, fonte de proteína”, diz a nutricionista Vivian Ragasso (SP)*.



ORGANIZAÇÃO DO DIA

“Nas grandes capitais, as pessoas perdem mais de um mês do seu ano no trânsito, dentro de um veículo”, constata o especialista em produtividade Christian Barbosa (SP). Que tal aproveitar o tempo de deslocamento até o trabalho para relacionar — numa lista, aplicativo ou até mentalmente — as tarefas do dia? “Eleja as prioridades. O importante é anotar tudo num só lugar para não se perder”, ensina. Se já cumpriu essa etapa, você pode se aperfeiçoar em algum assunto, com a ajuda de leituras ou áudios. “Sempre tenho audiolivros em inglês para ouvir no carro. Isso me ajudou muito a avançar no idioma”, completa o expert.



HORA DO LANCHE

Aposte numa fonte de proteína, como um iogurte desnatado. Esse grupo alimentar garante saciedade prolongada. “Além disso, o iogurte favorece a flora intestinal, fortalece o sistema imunológico, auxilia no combate a infecções vaginais e à osteoporose”, diz a cardiologista Débora Giron (SP). Adicione ao alimento uma porção de frutas vermelhas, que protegem o cérebro.



12H30 UM PASSEIO

Depois de passar horas trabalhando sentada, é hora de esticar as pernas. Faça um trajeto mais longo até o restaurante. Se você leva sua própria comida, apenas dê um rolê pelo bairro. Procure mudar a rota sempre que possível para receber outros estímulos visuais, cerebrais e até variar a dificuldade do trajeto: uma subidinha aqui, alguns degraus acolá caem bem...

13H REFEIÇÃO BEM COLORIDA

A tática garante uma boa gama de nutrientes. "Comece preenchendo metade do prato com salada de folhas e legumes", orienta Vivian. Para temperar, use limão ou vinagre e azeite. "Divida a outra parte do prato em três. Na primeira, vão o carboidrato e a leguminosa, por exemplo arroz (ou batata, mandioca, cará) e feijão (ou lentilha, ervilha). Na segunda, legumes cozidos (como abóbora, brócolis, couve-flor e berinjela). Na última adicione uma proteína magra, que não deve ser empanada nem frita", finaliza.

13H30 MOMENTO RELAX

Aproveite a moleza pós-almoço e tire pelo menos 15 minutinhos para a famosa siesta (cochilo). "Pesquisas mostram que esse hábito melhora o desempenho intelectual", diz Débora. Se não conseguir pegar no sono, tudo bem. Apenas descanse! "A trégua melhora os índices de estresse, diminui a frequência cardíaca e ajuda a focar melhor no restante da jornada", completa a médica.

15H30 ESTICA E PUXA

Faça pequenos alongamentos. E nem precisa levantar da sua cadeira! Estenda os braços bem alto, como se estivesse se espreguiçando; flexione o joelho e segure a perna contra seu tronco; puxe o pescoço para os lados, gentilmente; gire os ombros para trás... "Além de relaxantes, esses movimentos minimizam tensões e dores musculares", ressalta Gilberto.

17H BOM PARA O PALADAR

Saboreie um quadradinho de chocolate. Mas atenção: opte pela versão meio amarga, que faz bem à saúde, já que tem antioxidantes. Pesquisas revelam ainda que a gostosura reduz a produção dos hormônios ligados ao estresse.

18H30 HAPPY HOUR

Esqueça um pouco das redes sociais. Afinal, nada substitui o calor de um abraço de verdade! Então reúna a turma após o expediente e brinde a vida com uma boa taça de vinho. "O consumo moderado da bebida beneficia o coração, pois reduz a inflamação das artérias, por exemplo", destaca Débora.

20H PEGUE LEVE

A essa altura do dia, seu corpo não precisará de um grande aporte energético. Por isso, aposte em alimentos de fácil digestão. Uma boa opção são os pescados, carnes magras que favorecem a saúde do coração e do cérebro. Sirva com legumes cozidos ou uma saladinha. Se preferir, vá de sopa!

21H BANHO REVIGORANTE

Se tiver banheira, adicione à água duas gotas de óleo essencial de gerânio, oito de lavanda e cinco de petitgrain. Para banho no chuveiro, pingue no chão do box duas gotas de cada óleo citado. "Essa combinação promove a recuperação energética", diz a aromaterapeuta Samia Maluf (SP). Enquanto se ensaboa, aproveite para massagear o corpo.

22H BATERIAS RECARREGADAS

Dormir bem é essencial. Quem não descansa por, pelo menos, umas seis horas pode amargar fraqueza, mal-estar, dores... Um conselho: evite levar eletrônicos para a cama. Eles atrapalham a indução ao sono. O sexo, por sua vez, ajuda, já que durante o ato o corpo produz oxitocina, substância que reduz a tensão e embala um repouso de qualidade.

