

Malhar com estilo

Caroline Demolin – Consultora de Moda

Determinados detalhes fazem diferença, e um visual bacana ajudar a levantar a moral. Além do mais, a qualidade da roupa e do calçado usado na prática esportiva auxilia também no desempenho.

Por isso, na hora de renovar a part fitness do guarda roupa vale lembrar que o caminho começa na seleção das peças que sejam adequadas ao esporte, principalmente para a escolha do tênis. Atualmente, existem tipos de tênis com solados e palmilhas específicos para cada tipo de pisada.

A Adidas é uma das marcas que desenvolveu modelos próprios para as pisadas supinada, pronada e neutra. A pisada supinada é aquela em que o pé apoia no chão com a parte externa do calcanhar e o movimento avança com a porção lateral, concentrando a pressão na parte externa do pé. Já na pisada pronada, o pé toca o chão e faz



Camiseta, Short, Tênis e Bolsa Adidas; Relógio Nike – Look by Caroline Demolin

EXERCITAR FAZ BEM AO CORPO E À MENTE. MAS, TODO MUNDO QUE FAZ GINÁSTICA COM REGULARIDADE SABE BEM QUE O ÂNIMO VARIA, E TEM DIAS QUE PRECISA MESMO É TER MUITA GARRA E DISCIPLINA.

um movimento acentuado de rotação para dentro. Desta forma, a tendência da pressão é cair sobre o lado interno do pé. A pisada neutra é a que distribui a carga uniformemente pelo pé. O pé toca o chão com a parte externa do calcanhar e faz um leve movimento de rotação para dentro.

Outro ponto importante é na escolha do tecido da roupa. A tecnologia têxtil propiciou um aprimoramento na produção de fibras e tecidos, que além de serem mais agradáveis em contato com a pele, ainda são reguladores térmicos, antibactericidas, auxiliam no controle de umidade, proporcionam compressão moderada dos músculos ajudando a evitar lesões, dentre outras funções que contribuem para uma melhor execução do exercício físico.

E para dar muita energia para essa turma animada que nunca perde o pique, a moda fitness pulou de cabeça numa cartela de cores.



Calça e Camiseta Adidas; Tênis e Top Nike; Relógio Puma – Look by Caroline Demolin



Camiseta e Mochila Ditz, Relógio e Tênis Puma, Bermuda Adidas, Boné Nike – Look by Caroline Demolin



Top e Saia Adidas, Boné e Tênis Nike, Relógio Puma – Look by Caroline Demolin

espaço
DESCOBRIR

Rua Hudson 897 . Jardim Canadá . Nova Lima/MG
31 3097 0207
www.espacodescobrir.com.br

A região do Jardim Canadá e condomínios
acaba de ganhar um espaço todinho pensado para receber as crianças

Temos uma equipe de profissionais
(psicólogos, fonoaudiólogos, psicopedagogos e neuropsicólogos)
especializados no desenvolvimento infantil
e reforço escolar com professores capacitados.

Além disso, o Espaço Descobrir irá oferecer
oficinas lúdico-pedagógicas e colônia de férias.

CONSULTE-NOS!



Cigarro também eleva risco de câncer de mama

O tabagismo é um conhecido fator de risco para o câncer de pulmão e também pode desencadear outros tumores, como os de boca, de estômago, de laringe e de pâncreas. Agora, uma nova pesquisa concluiu que o cigarro pode elevar as chances do tipo mais comum de câncer de mama em mulheres de até 44 anos.

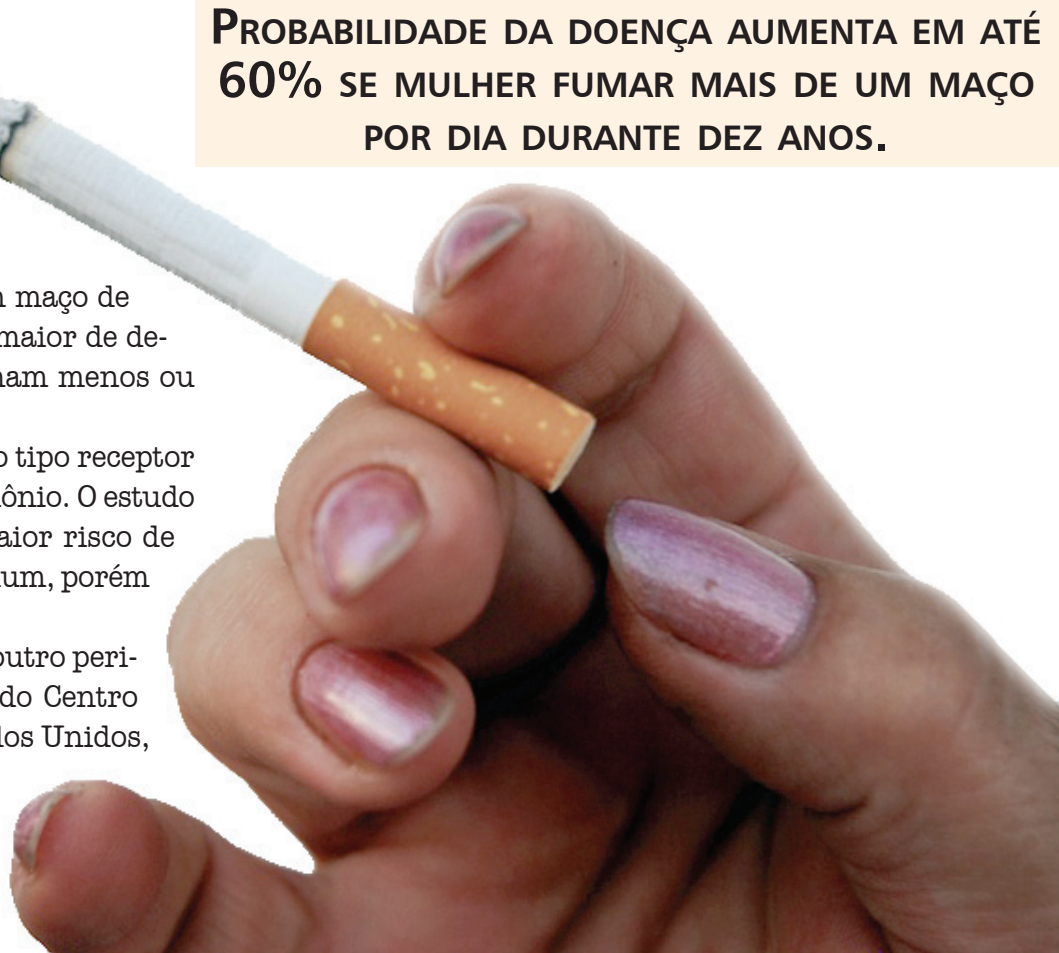
Segundo o estudo, pacientes que fumam mais do que um maço de cigarro por dia há pelo menos dez anos têm um risco 60% maior de desenvolver a doença em comparação com aquelas quem fumam menos ou que não são fumantes.

O câncer de mama associado ao cigarro pela pesquisa é do tipo receptor de estrogênio positivo, cujo crescimento depende desse hormônio. O estudo não encontrou, porém, relação entre o tabagismo e um maior risco de câncer de mama triplo negativo, que é uma forma menos comum, porém mais agressiva da doença.

“Há cada vez mais evidências de que o câncer de mama é outro perigo associado ao cigarro”, diz Christopher Li, pesquisador do Centro para Pesquisa em Câncer Fred Hutchinson em Seattle, Estados Unidos, e coordenador do estudo.

Segundo Li, porém, muitos trabalhos feitos com mulheres mais jovens tiveram resultados conflitantes ou então não especificaram quais tipos de tumores pode ser causados pelo tabagismo.

PROBABILIDADE DA DOENÇA AUMENTA EM ATÉ 60% SE MULHER FUMAR MAIS DE UM MAÇO POR DIA DURANTE DEZ ANOS.



Planos de saúde terão de avaliar hospitais e médicos

MEDIDA DA ANS ENTRARÁ EM VIGOR NO PRÓXIMO MÊS. OPERADORA QUE NÃO INFORMAR A QUALIFICAÇÃO DOS SERVIÇOS AOS CLIENTES SERÁ MULTADA EM 35.000 REAIS.

A partir do mês que vem, todas as operadoras de planos de saúde serão obrigadas a informar aos clientes indicativos de qualidade de sua rede de prestadores de serviço.

Segundo o diretor-presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), André Longo, hospitais, laboratórios e médicos serão qualificados de acordo com uma série de critérios estabelecidos pela agência.

O resultado dessa avaliação deverá ser publicado pelas operadoras em todo o material de divulgação de sua rede assistencial, nas versões on-line e impressa. A iniciativa faz parte do pro-



grama Qualiss, desenvolvido pela ANS para tentar melhorar o controle sobre a qualidade do serviço prestado.

O programa vai pontuar, por um conjunto de atributos de qualificação, tanto os profissionais quanto a rede hospitalar, clínica e de laboratórios que têm convênio com operadoras.

Entre os atributos que serão medidos estão, entre os hospitais, taxa de infecção hospitalar, taxa de mortalidade cirúrgica, acessibilidade à pessoa com deficiência, tempo de espera na urgência e emergência e satisfação do cliente. Os médicos que atendem em consultórios também serão avaliados.



Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>

Conheça três mitos que impedem a perda de peso

ENGORDAR POR BEBER ÁGUA NAS REFEIÇÕES, SUAR PARA GASTAR CALORIAS E COMER DE TRÊS EM TRÊS EM HORAS PARA EMAGRECER SÃO MITOS EM QUE MUITOS AINDA ACREDITAM.

EM CONVERSAS DE ACADEMIA, MUITAS INFORMAÇÕES SEM FUNDAMENTO CIENTÍFICO TORNAM-SE "VERDADE" PARA OS ALUNOS MAIS PREOCUPADOS EM PERDER PESO. MAS, CLARO, NÃO É TUDO O QUE VALE PARA CONSEGUIR EMAGRECER.

PARA AJUDAR QUEM QUER EMAGRECER DE VERDADE E DE MANEIRA SAUDÁVEL, A ENDOCRINOLOGISTA ANDRESSA HEIMBECHER DESMITIFICA, A SEGUIR, TRÊS INFORMAÇÕES COMUMENTE OUVIDAS POR AÍ, MAS QUE NÃO TÊM NENHUM EMBASAMENTO CIENTÍFICO:



MITO 1: BEBER ÁGUA ANTES, DURANTE OU LOGO DEPOIS AS REFEIÇÕES ENGORDA

Um estudo apresentado em 2010 no encontro americano da Sociedade Química, em Boston, avaliou 48 adultos entre 55 e 75 anos. Eles foram divididos em dois grupos, ambos submetidos a uma dieta de baixas calorias. O primeiro ingeria dois copos de água antes das refeições e o segundo, não. “O resultado foi que as pessoas que beberam água antes das refeições tiveram uma perda de peso quase dois quilos maior do que quem não ingeriu líquido”, explica Andressa.

“O que importa é o número de calorias consumidas em uma refeição”, diz a especialista. Assim, refrigerantes, sucos adoçados e bebidas alcoólicas impactam no ganho de peso simplesmente porque contêm mais calorias que a água. “Por isso não basta estar atento àquilo que comemos, mas também ao que bebemos”, pondera. Mas, informa, não é relevante se o líquido for ingerido antes, durante ou depois das refeições.

A endocrinologista acrescenta que a ingestão de água também não

interfere na digestão – outro mito comum. “O raciocínio é igual ao se tomarmos sopa. Para o intestino não faz diferença se você comeu um prato de legumes e tomou água ou se o que você comeu foi uma sopa”, pondera. E lembra que o ideal é consumir de 2 a 2,5 l de água por dia.

MITO 2: SUAR GASTA CALORIAS

Depois de suar muito após um exercício físico, é possível verificar uma diminuição no peso corpóreo. “Mas isso não significa que a pessoa emagreceu, nem que gastou calorias. Ela apenas desidratou”, explica Andressa.

Segundo a especialista, a função do suor é manter a temperatura corporal baixa, mesmo quando o corpo está aquecido. Por isso, durante exercícios físicos intensos, as pessoas suam. De acordo com Andressa, o suor faz com que o organismo perca apenas água e sais minerais enquanto que, para perder calorias, é preciso eliminar glicose e nutrientes de valor calórico.

Por isso, nada de usar roupas pesadas, que estimulem o suor. O ideal é optar por roupas leves, que ajudem o corpo a manter sua temperatura e não superaquecer.

Ela indica ainda que a pessoa mantenha-se hidratada durante a realização dos exercícios físicos. “O ideal é tomar água em pequenos goles, pois uma ingestão abrupta de líquidos em grande quantidade pode gerar refluxo do estômago para o esôfago”, alerta. E, finaliza, entre água e isotônicos, prefira a água, que não contém calorias. “A não ser que esteja realizando exercícios muito extenuantes”, ressalta.

MITO 3: COMER DE TRÊS EM TRÊS HORAS EMAGRECE

“A rigor, o que faz uma pessoa engordar ou emagrecer é a quantidade de calorias que ela ingere”, afirma Andressa. Mas, lembra que, se uma pessoa se alimenta poucas vezes ao dia, a chance de estar com mais fome – e ingerir mais calorias – no momento de uma refeição é maior.

A endocrinologista explica que esta é uma resposta protetora do organismo, que “entende” longos períodos de jejum como um sinal para poupar energia e gordura. “A ideia de comer de 3 em 3 horas é justamente para que a pessoa coma menos em cada refeição. No entanto,

eu prefiro recomendar ter o hábito de comer em intervalos regulares, o que quer dizer que entre as maiores refeições – café, almoço e jantar – devemos incluir os lanches”, diz a especialista.

Para tanto, recomenda que se divida o total de calorias diárias entre as refeições que devem ser feitas, pois, se houver acréscimo na quantidade de calorias, a pessoa engordará. “Existe uma teoria de que, quando comemos em intervalos regulares, o corpo não reduz seu ritmo de queima calórica porque está treinado a não passar fome. Enquanto que, quem come apenas três vezes ao dia, ao passar fome, está ensinando o corpo a sempre estocar”, sublinha.

Para esses lanches, ela recomenda opções com baixo valor calórico – até 100 kcal – e baixos teores de sódio e açúcares. Barrinhas de cereal, frutas ou iogurtes são boas pedidas. E dá uma dica importante: quanto maior o índice glicêmico de um alimento, menor a saciedade que ele gera e maior a fome depois. É o caso dos alimentos à base de farinha de trigo branca e doces. Já os alimentos com altos teores de fibras ajudam a saciar a fome por mais tempo e são os mais indicados para esses “lanchinhos” entre as refeições.



Conheça os benefícios da água morna com limão

Tomar em jejum 1 copo de água morna misturada com suco de um limão sem açúcar é uma prática indicada por muitos nutricionistas.

De acordo com a nutricionista funcional, Helouse Odebrecht, a água morna estimula o sistema imunológico, ajuda no equilíbrio do PH, na digestão e na perda de peso, agindo como diurético natural suave.

Ela ainda hidrata o sistema linfático, mas para todos esses benefícios, deve ser tomada em jejum.

Já o limão tem compostos que estimulam a produção da bile. A substância, produzida no fígado e armazenada na vesícula, é liberada no intestino, isola a gordura e facilita a absorção dos nutrientes.

Na casca são encontrados óleos essenciais com monoterpenos que são capazes de descongestionar o fígado. O limão tem um efeito alcalinizante no corpo.

“Algumas pessoas podem achar, que devido o sabor ácido do limão, este alimento pode acidificar o organismo, mas não se engane, o limão mal alcança o estômago e já se combina com os minerais alcalinizantes, ajudando a manter o PH do corpo em equilíbrio” destaca Helouse.

BENEFÍCIOS:

- Os limonóides presente nas frutas cítricas, têm ação direta no fígado e promovem a detoxificação através da eliminação de toxinas e substâncias cancerígenas. Além dessa propriedade esse composto é citado nos estudos como importante para reduzir sintomas de ansiedade, combater a depressão e reduzir gordura no sangue;

- A vitamina C é importante para o sistema imunológico, fazendo sua fortificação, além de participar das vias da lipólise (queima de gordura no sangue);

- Apesar de ser um alimento ácido para o nosso paladar, devido ao ácido cítrico, o limão é um alimento com potencial de alcalinizar o sangue huma-

no. O ácido cítrico se transforma em um sal alcalino, capaz de neutralizar a acidez tanto do estômago quanto do sangue após absorvido.

Assim, temos um pH do sangue mais alcalino e saudável, importante para prevenção das doenças cardíacas, fortalecimento da imunidade, proteção contra câncer, redução dos sintomas do estresse e auxílio na eliminação de gordura devido a eliminação de toxinas pelo sangue.

RECEITA DE ÁGUA COM LIMÃO:

- Meio limão espremido;
- 100 ml de água fria ou morna;
- Sem açúcar ou qualquer outro adoçante

MODO DE PREPARO:

Esprema o sumo do limão na água e ingira logo em seguida. Se quiser potencializar a detoxificação faça em jejum e espere de 15 a 30 minutos para comer.



BEBER ÁGUA COM LIMÃO ALÉM DE TRAZER VÁRIOS BENEFÍCIOS À SAÚDE DO SER HUMANO, TAMBÉM É UMA BOA FORMA DE SE PURIFICAR O ORGANISMO.

Veja os alimentos que deixam a pele mais bonita

ÁGUA DE COCO E SUCO DE UVA DEVEM FAZER PARTE DO SEU CARDÁPIO SEMPRE.



Você sabia que alguns alimentos são capazes de deixar a sua pele ainda mais bonita? Conheça alguns truques que podem deixar a sua pele muito mais bonita.

Segundo os especialistas, a melhor forma de hidratar a pele é beber de dois a três litros de água diariamente. Além do líquido, é recomendado consumir água de coco e suco de uva.

A água de coco é rica em potássio e importante para a hidratação da pele. Já a uva e o suco de uva têm o resveratrol, que é um ótimo antioxidante.

Outro antioxidante é o tomate, rico em licopeno. O betacaroteno, presente nos alimentos de cor alaranjada, como a cenoura, também ajuda na proteção da pele.

Além da alimentação adequada, é importante usar protetor diariamente, independente de altas temperaturas e intensidade solar, e aplicar hidratante após o banho.



Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br