

Café verde: a mais nova aposta para o emagrecimento

Com a chegada do verão, cada vez mais pessoas correm atrás das novidades em dietas e alimentos funcionais que ajudem a emagrecer de forma segura e natural.

Especialmente após as festas de final de ano, com os exageros e as concessões que todos fazem à dieta, é muito comum que entre as principais resoluções de Ano Novo esteja o desejo de emagrecer.

Quem nunca começou o ano prometendo a si mesmo começar a academia ou pôr em prática a fatídica dieta?

A boa notícia é que pesquisadores descobriram um novo aliado na luta pela boa forma, e o melhor: de maneira eficiente, natural e sem dietas radicais.

O produto em questão não é nenhuma substância milagrosa nunca vista, na verdade é bem conhecido – e amado – por todos nós: o café!

A "ONDA" VERDE

O café verde não é chamado assim meramente devido ao apelo comercial do conhecido chá que também promete enxugar a silhueta.

Na verdade, o nome deve-se ao processo de fabricação do produto, que ao contrário do tradicional café preto, não passa pelo processo de torrefação.

O café tradicional já é um grande aliado à saúde, porém as vantagens do consumo podem ser ainda maiores antes do processo de torra.

A torrefação acontece principalmente para reduzir o característico gosto amargo do grão, porém este processo altera suas características originais e reduz o nível de algumas substâncias muito benéficas ao organismo.

Também chamado de green coffee slim, o grão do café verde apresenta maior con-

centração de cafeína, antioxidantes e ácido clorogênico, substâncias que podem auxiliar na perda de peso e na melhoria da saúde em geral. Saiba porquê:

PORQUE AJUDA A EMAGRECER



Um fator determinante para a perda ou ganho de peso é o metabolismo. Este processo natural do corpo basicamente determina quantas calorias serão necessárias para manter as funções diárias do organismo.

Uma pessoa com o metabolismo acelerado gasta mais calorias ao longo do dia e consequentemente, perde peso com maior facilidade.

O café já é conhecido como um potente termogênico – alimento que acelera o metabolismo através do processo da termogênese, devido a cafeína presente no grão.

A termogênese é o processo pelo qual o organismo mantém a temperatura do corpo em equilíbrio, utilizando as fontes de energia disponíveis no corpo, aumentando a sudorese e eliminando toxinas.

O grande diferencial do

como forma de energia ao invés do açúcar.

Este antioxidante também tem ação benéfica sobre a hipertensão e o stress, reduzindo os radicais livres e prevenindo o envelhecimento precoce.

COMO CONSUMIR

A fama do green coffee slim já fez adeptos entre as celebridades e estrelas de Hollywood, as cantoras pop Katy Perry e Jennifer Lopez, além da atriz Demi Moore fazem uso de pílulas

CONHEÇA O PRODUTO QUE PERMITE A PERDA DE PESO DE FORMA NATURAL E AINDA AJUDA NO CONTROLE DA DIABETES.

green coffee é que sua concentração de cafeína é muito maior em relação ao café comum, levando consequentemente a uma elevação ainda mais significativa da taxa metabólica.

A presença do ácido clorogênico beneficia a perda de peso pois faz com que o intestino absorva a glicose de forma mais lenta, levando o organismo a utilizar os estoques de gordura armazenados no corpo

de extrato do café verde para controle do peso.

Além de facilitar a inclusão na dieta, a adoção do produto em forma de cápsulas é a maneira mais prática de ingestão do suplemento.

Já é possível encontrar diversas formas do café verde no mercado.

Sua administração varia de acordo com as orientações de cada fabricante, mas no

geral, a recomendação é ingerir duas pílulas antes das refeições juntamente com água ou outra bebida leve.

Graças ao efeito da cafeína, o consumo do green coffee antes dos exercícios aumenta o aproveitamento e rendimento nos exercícios físicos. É recomendado ingeri-lo durante o dia, pois seu efeito estimulante pode prejudicar o sono.



Sete dicas para acordar com os cabelos incríveis

APOSTE NAS MÁSCARAS NOTURNAS

Potentes, estas máscaras criadas especificamente para tratar os fios durante a noite penetram nos folículos capilares, enquanto você dorme, e ajudam a dar maciez e brilho. Aplique o produto em todo o comprimento no cabelo seco, deixe-o agir durante a noite e, em seguida, lave-os pela manhã para que as cutículas se fechem. Parece mágica!

INVISTA NO ÓLEO NUTRITIVO

Muito se fala sobre os benefícios do óleo de coco, quando usado como um finalizador reparador durante o dia. Mas saiba que ele pode proporcionar ainda mais benefícios, quando utilizado como máscara noturna. Sua capacidade de penetrar profundamente no fio promove um boost de hidratação imediato. Para isso, basta aplicar o produto em todo o comprimento e prender o cabelo em um coque antes de dormir. Na manhã seguinte, lave com o shampoo e condicionador de sua preferência e note a diferença.

USE SHAMPOO SECO

Já se sabe que o shampoo a seco é um ótimo aliado dos fios em dias de chuva ou de preguiça. Mas você já tentou usá-lo antes de ir para a cama? É o segredo certo para acordar com os cabelos limpiíssimos, com uma textura volumosa, e ainda garantir tranquilamente mais oito horas sem lavá-los.

FALTA DE TEMPO DEIXOU DE SER DESCULPA QUANDO O ASSUNTO É CUIDAR DA BELEZA.



TRANCE

Todas nós já ouvimos que para acordar com os cabelos lindamente ondulados, dormir de trança é uma boa alternativa. Entretanto, a realidade costuma ser um pouco diferente. Normalmente, os fios acordam com um frizado sem vida e raízes lisas. A boa notícia é que existe solução. Experimente usar um spray de volume ou surf spray da raiz às pontas. Em seguida, faça uma trança frouxa. Não vai ter erro.

GARANTA OS CACHOS COM A AJUDA DE UM LENÇO

Uma das maiores dificuldades enfrentadas por uma cacheada é evitar que o encaracolado acorde amassado. Neste caso, experts aconselham lançar mão de um lenço de seda. Jogue todo o cabelo para cima e amarre o lenço dobrado em triângulo ao redor da cabeça. Isso impede que os fios bagunchem e caiam sobre o rosto. Resultado? Um enrolado perfeito no dia seguinte!

USE COQUE

Para acordar com uma textura naturalmente volumosa e levemente ondulada, prenda o cabelo em um coque ao invés da trança. Antes, aplique nos fios ainda úmidos um creme para estilizar, torça o comprimento no topo da cabeça e prenda com grampos. Aproveite ainda para cobri-lo com um lenço de seda, que ajuda a controlar o frizz. Prepare-se para acordar com um cabelo incrível.

O SEU TRAVESSEIRO PODE ACABAR COM O FRIZZ

Toda manhã, você acorda com um frizz incontrolável? O seu travesseiro pode ser o grande culpado! Para tirar a prova, troque a sua fronha por um modelo de seda ou cetim. Ambos impedem que as cutículas se abram durante a noite e ainda ajudam os fios a secarem de maneira mais suave, caso você durma com eles molhados de vez em quando.

Conheça 10 produtos que você jamais deve passar no rosto

A SENSIBILIDADE FACIAL EXIGE CUIDADOS EXTRAS DURANTE A ROTINA DE BELEZA.

SPRAY DE CABELO

Você já deve ter escutado que ele pode ajudar a fixar o make, mas a verdade é que este produto nunca deve entrar em contato com o rosto por conta da laca – espécie de verniz – e do álcool, substâncias que ressecam a pele. Além disso, a fórmula carrega alguns repelentes, que podem causar irritação e vermelhidão.

DESODORANTE

O fato de ele impedir o suor na região da axila não significa que ele possa ser passado também sobre qualquer área do rosto que transpire com facilidade e derrete o make. A sua pele precisa ser capaz de respirar para continuar saudável. Para garantir que o make dure o dia todo, aposte em primers, itens de longa duração, produtos à prova d'água e também nas versões líquidas ou em bastão.

TINTURA DE CABELO

Se você tingir o cabelo regularmente e deseja colorir também as sobrancelhas, lance mão de colorações vegetais, que são menos agressivas, ou de uma máscara de cílios que tenha um tom bem próximo ao do cabelo. As tinturas específicas para o couro cabeludo podem irritar a pele sensível da região dos olhos e provocar queimaduras e irritações.

CREME PARA OS PÉS

Mesmo que esse seja o único creme por perto, jamais o aplique no rosto. Eles são muito pesados, espessos e pegajosos para serem levados à face. Por serem formulados para minimizar calos, contêm esfoliantes químicos extremamente prejudiciais à sensibilidade do rosto.

SHAMPOO

Os tensoativos ou surfactantes, que eliminam o excesso de óleo e sujeira dos fios,

não são os mesmos que deveriam ser usados para a limpeza da pele. Shampoos não são formulados para entrar em contato com as moléculas delicadas presentes na pele do rosto. Eles podem deixá-la ressecada e provocar descamação.

SÉRUM CAPILAR

A presença da palavra “sérum” no rótulo não significa que eles possam ser manipulados sobre a pele. Eles são usados para fornecer aos fios ingredientes que não são usados para tratar linhas finas ou qualquer outro problema de pele. Além disso, normalmente, eles possuem fragrâncias que podem irritar a cutis.

HIDRATANTE CORPORAL

Seria ótimo precisar de apenas um hidratante para sanar todas as necessidades da pele do corpo e rosto. Porém, a espessura e fragrância presentes nas loções corporais podem prejudicar a cutis facial. Neste caso, o ideal é optar por versões suaves. As loções corporais recupe-



ram apenas a umidade perdida, ou seja, não atingem outros benefícios, como o anti-idade.

ESMALTE

Nem de brincadeira use esmalte para criar qualquer que seja o efeito no rosto. As moléculas de acrílico presentes na formulação vão realmente secar a pele.

GORDURA VEGETAL

Apesar de ser indicada para o corpo durante tra-

tamento de psoríase, por exemplo, trata-se de um produto muito pesado para o rosto e que pode obstruir os poros.

VINAGRE

Sabe aquele papo de usar vinagre como tônico? Esqueça! Com o passar do tempo, este produto perde água e se torna cada vez mais forte. Resultado: ao ser aplicado sobre a pele, ele pode queimá-la.



Pilates previne em até 25% problemas cardíacos

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), atividades físicas moderadas e regulares, como o Pilates, reduzem de 20% a 25% o risco de problemas cardíacos, além de diminuir a gravidade de deficiências associadas a cardiopatias e outras doenças crônicas.

Isso, porque a atividade trabalha corpo e mente, auxiliando o praticante no aumento da capacidade respiratória, ganho de consciência corporal e maior oxigenação sanguínea durante o exercício, aumentando com isso o funcionamento cerebral.

Segundo o fisioterapeuta da Club Físio Heitor Cavalini, a prática dos exercícios do Pilates eleva os batimentos cardíacos, levando sangue rico em oxigênio para todas as fibras musculares.

“Esse processo ajuda a reverter disfunções nos vasos sanguíneos e, por aumentar o consumo de oxigênio no sangue, melhora a produção de energia no músculo. Além disso, auxilia a função respiratória por trabalhar a musculatura do local”, conta.

A prática do Pilates também ajuda no aumento da massa magra e, conseqüentemente, da força muscular, o que gera uma melhora na funcionalidade e diminui os fatores de risco cardíacos.

“Os problemas do coração associados à falta de exercício físico contribuem para o aparecimento de dores musculares, diminuição da capacidade funcional e cansaço. Nesse sentido o Pilates é um ótimo aliado”.

É indicado, porém, que antes de começar a praticar o exercício a pessoa procure orientação de um cardiologista.



Evite dores de ouvido durante o verão



DURANTE O VERÃO, COM A MAIOR FREQUÊNCIA DOS BANHOS DE MAR OU PISCINA, É IMPORTANTE PROTEGER O OUVIDO DA ÁGUA PARA EVITAR OTITES, POPULARMENTE CHAMADAS DE DORES DE OUVIDO.

Essas infecções, que podem ser provocadas por vírus ou bactérias, causam dor de ouvido e muitos incômodos.

Para prevenir esse problema, que é a causa para uma das dores mais fortes do corpo humano (perde apenas para o parto e a cólica renal), a fonoaudióloga Andréa Abrahão, da rede

de Direito de Ouvir, listou alguns cuidados:

- Após nadar, seque os ouvidos com a ponta de uma toalha. Se sentir a presença de água dentro do conduto, deite a cabeça para o lado e encoste a orelha em uma toalha para que o líquido saia.

- Se a água não sair e ao menor sinal de secreção no ouvido, que pode

ser escura ou amarelada, procure ajuda de um otorrinolaringologista.

- Evite o uso de hastes flexíveis dentro do ouvido: elas servem apenas para limpar a parte externa, e não devem ser introduzidas no canal auditivo.

- O ouvido úmido pode causar coceira, mas é extremamente importante

não introduzir nenhum tipo de objeto dentro do ouvido para aliar a sensação. É preciso prestar atenção principalmente nas crianças, para que não se machuquem.

- Em caso de dores não se deve pingar remédios caseiros. Apenas o médico poderá dar a orientação adequada.



Você já sorriu hoje?

CONSIDERADO UM CARTÃO DE VISITAS, O SORRISO DESEMPENHA PAPEL ESSENCIAL NA AUTOESTIMA, NAS RELAÇÕES SOCIAIS E NA SAÚDE FÍSICA DAS PESSOAS.

Muita gente não sabe, mas sorrir ajuda a liberar endorfina, neurotransmissor responsável pelas sensações de prazer e bem-estar. Ele ainda influencia nos sistemas cardiovascular, respiratório e imunológico.

Ao sorrir, a pressão arterial e a frequência cardíaca aumentam, aumentando o fluxo de sangue no organismo; os pulmões hiperventilam, otimizando a distribuição de oxigênio nos tecidos e; por último, há um aumento da quantidade de saliva e, conseqüentemente, da imunoglobulina, substância de defesa do organismo.

Além de todos estes benefícios, de acordo com análise realizada pela UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais com 1.612 jovens, o estado dos dentes interfere diretamente na autoestima e, conseqüentemente nas relações sociais.

“A importância do sorriso é muito maior do que as pessoas imaginam.

Muitas vezes é preciso perdê-lo para que se possa valorizá-lo”, conta Dr. Paulo Coelho Andrade, especialista em implantodontia e odontologia estética que, lida com casos assim diariamente.

Segundo o profissional, quando alguém vai em busca de um tratamento estético odontológico para eliminar características desagradáveis do sorriso, como dentes tortos, desgastados e/ou amarelados/manchados, seu principal desejo é ser reconhecido como uma pessoa bonita ou, no mínimo, normal.

“E esse reconhecimento não é apenas pela sociedade, é pessoal também”.

Por isso, a preocupação com um sorriso bonito vai muito além dos problemas físicos, como força mastigatória, dor na mandíbula, fonética e alterações no sono, por exemplo.

Atualmente a odontologia estética está relacionada à apresentação de uma boa aparência que reflete tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, pois ela denota saúde, autoestima, alegria, sucesso, segurança e asseio.

“Hoje em dia existem diversas opções para reabilitação oral, que vão do clareamento às próteses, implantes e facetas e que devolvem, literalmente, o sorriso ao paciente.

Mais do que funcionalidade e saúde bucal, os pacientes buscam uma reabilitação da imagem pessoal e social, ou seja, elas vão atrás de qualidade de vida”, afirma Dr. Paulo.

Para o engenheiro mecânico Moisés Gomes, a odontologia estética comprova que a reabilitação oral é capaz de transformar completamente a vida de um paciente, pois a falta de dentes ou sorriso harmônico influenciam diretamente o cotidiano, seja reduzindo a autoconfiança, seja pela funcionalidade perdida devido à ausência de dentes.

“Vim de uma geração onde não haviam tantos cuidados com os dentes como atualmente. Depois da perda de dentes, fiz uma reabilitação bucal. Houve melhora na fala, mastigação, halitose e até no sono. Além do mais, hoje eu sorrio mais”.



Otoplastia corrige as chamadas ‘orelhas de abano’

Apelidos cruéis, como “Dumbo”, são comuns em crianças que têm as orelhas projetadas para fora, mais conhecidas como “orelhas de abano”.

Uma pesquisa recente, feita pelo Ministério da Saúde com mais de 100 mil alunos de escolas públicas e particulares de todo o Brasil, mostra que 20% dos estudantes já praticaram esse tipo de agressão, e que 51% deles não souberam explicar as razões.

Os que conseguiram disseram que implicavam com outros alunos da escola por causa da aparência do corpo, do rosto, da cor da pele, da orientação sexual e região de origem.

Além dos pequenos, adultos também podem sofrer intensamente com comentários maldosos, a ponto de se sentirem inseguros na vida pessoal e profissional.

Lutadores de MMA, modalidade de luta que envolve vários tipos de artes

CIRURGIA TAMBÉM PODE SER FEITA EM CRIANÇAS, A PARTIR DOS NOVE ANOS DE IDADE.



marciais, também costumam se incomodar com a aparência de suas orelhas, que muitas vezes sofrem

com traumas causados por atritos e esmagamentos.

Mas hoje é possível corrigir a estética do órgão, de for-

ma eficaz, por meio da otoplastia, cirurgia que corrige a posição da orelha.

O procedimento cria uma

forma natural, dando equilíbrio e proporção junto à face. Ele é indicado tanto para orelhas muito grandes e salientes, quanto para adultos que estão insatisfeitos com elas.

O cirurgião plástico Rodrigo Cruvinel explica que, apesar de a otoplastia ser uma cirurgia delicada, nem sempre requer anestesia geral. “Na maioria dos casos, ela pode ser feita apenas com anestesia local e sedação”, explica.

Os riscos durante a cirurgia existem, mas são raros e minimizados com a escolha de um bom cirurgião plástico, que responda a todas as dúvidas do paciente e o deixe confiante quanto ao procedimento.

A cirurgia dura em média uma hora e utiliza técnicas cirúrgicas para criar ou aumentar a anti-hélice, dentro da borda da orelha, e para reduzir a cartilagem da concha, a concavidade maior e mais profunda do ouvido externo.