



nadia.detoni@pioneiro.com  
Fone: 3218.1276



www.pioneiro.com/vidasaudavel



Blog do Vida Saudável



blog\_vsaudavel



Blog do Vida Saudável

PATRICK DOMINGUES, DIVULGAÇÃO

## Cerveja dá barriga?

Esse papo de boteco é frequente. Muita gente atribui à cerveja a barriga saliente. Em parte, com razão.

– Cerveja é álcool, álcool é calórico e engorda – ressalta a nutricionista Marcia Daskal, autora do livro *Assim ou Assado*.

São dois os grandes problemas da cerveja: a enorme quantidade ingerida e os petiscos consumidos entre um gole e outro. Um copo grande de cerveja tem 300 calorias, o equivalente a dois copos de 250ml de leite integral ou cinco maçãs de 100 gramas cada. Nem são tantas calorias assim?

Pois é.

A questão é que nem todos ficam no primeiro copo da bebida. Agora, o popular conceito “barriga de cerveja” não passa de mito,

segundo especialistas.

A tal barriga tanto é alimentada (e cresce) com cerveja quanto por outros alimentos.

Calorias consumidas em excesso são transformadas em gordura e esta fica acumulada onde o organismo mais gosta de armazenar suas reservas, o abdômen. Mas o organismo não faz muita distinção entre um copo de cerveja e um barra de chocolate, por exemplo.

Tudo são calorias. Portanto, se deseja manter a saúde e a boa forma, beba e coma com moderação. Em tempo:

1) Segundo a Universidade de Granada, beber com moderação equivale a duas latas de cerveja em um dia para homens e uma lata para mulheres.  
2) Se beber, não dirija.



CAIO CEZAR, BD



## Xô, preguiça!

Não faça como 84% dos brasileiros que usam a lei do mínimo esforço no dia a dia. Segundo levantamento do Ministério da Saúde, realizado com 54.365 pessoas, apenas 15% praticam atividade física 30 minutos, cinco vezes por semana. Falta de tempo não é desculpa para uma parcela da população: 26% dos adultos passam mais de três horas ao dia em frente à TV.

“Homem nem sabe o que é celulite. Você acha que, com tanta coisa para olhar em uma mulher, nós perderíamos tempo com esse detalhe imperceptível?”

Marco Nobre, na coluna Pergunte ao Vizinho, da revista Women's Health de abril

## Interativa

Você vai assistir aos jogos da Copa bebendo o quê?

- a) Cerveja
- b) Chimarrão
- c) Caipirinha
- d) Café
- e) Vinho
- f) Água

Vote em [www.pioneiro.com/vidasaudavel](http://www.pioneiro.com/vidasaudavel)

## Chat com nutricionistas

Hoje, das 11h às 12h, as nutricionistas Katiuce Borges Sapata (à esquerda), do Esporte Clube Juventude, e Marcia Dornellas, da Sociedade Esportiva e Recreativa (SER) Caxias, estarão na redação do Pioneiro participando de um chat pelo pioneiro.com. Acesse o site, pergunte e tire todas as suas dúvidas sobre alimentação saudável.



## Enquete

Na edição de maio, o Blog do Vida Saudável quis saber: Por que você trabalha demais? O resultado:

- ▼ 61,58%: Precisa ganhar dinheiro e não tem outra alternativa
- ▼ 30,79%: É viciado em trabalho
- ▼ 7,63%: Ama o seu trabalho

## Ganhe uma camisa oficial da Seleção

FABRIZIO MÓTTA, BD



Agora que você sabe a importância do futebol para uma vida saudável, que tal vestir a camisa dessa paixão nacional? Envie uma mensagem de texto pelo celular para 49207 justificando, em uma frase, por que futebol faz bem. O autor da frase mais criativa leva uma camiseta oficial da Seleção Brasileira, presente da Kenpo Sports. O concurso começa hoje e segue até as 17h da próxima segunda-feira, dia 21. Participe. Quanto mais mensagens você enviar, maiores as suas chances.



Como enviar

Envie uma mensagem de texto para o número 49207  
Escreva PIONEIRO e uma frase explicando por que futebol faz bem. Custo: R\$ 0,31 mais impostos