

DVDs



Os Normais - A noite Mais Maluca de Todas

O casal Vani (Fernanda Torres) e Rui (Luiz Fernando Guimarães) se vê diante da crise dos 13 anos e resolve apimentar a relação. Em sua busca na noite carioca por alguém que tope embarcar numa aventura, eles encontram as mais diferentes figuras: uma prima (Drica Moraes) de Vani, uma frequentadora de karaokê (Danielle Winits), uma bicampeã de kickboxing (Daniele Suzuki), uma bissexual (Claudia Raia), uma francesa (Mayana Neiva) e uma garota de programa (Alinne Moraes). Tudo pode acontecer aos atropalhados Rui e Vani na noite mais maluca de todas. **Imagem Filmes, R\$ 29,90**



Mata-me de Prazer

Alice Loudon é uma cientista que sente a sua vida cada vez menos interessante, seja no trabalho ou no relacionamento com Jake, o tipo de companheiro ideal, mas que já não provoca nenhuma emoção nela. Um dia, chegando ao seu escritório, ela esbarra em um homem na rua, que não para de olhar fixamente para ela. É Adam Tallis, um alpinista famoso. Quando Alice desce na hora do almoço, ele ainda está lá, à sua espera. Os dois vão para o apartamento dele, onde começam um caso de amor de grande atração sexual, em que ele sempre a leva ao limite de todas as suas sensações. Totalmente hipnotizada, Alice termina com Jake para se casar com Adam. Mas, ao conhecer a verdadeira história do alpinista, que envolve um acidente no Himalaia com cinco vítimas, inclusive sua última namorada, ela fica insegura. **Record, R\$ 42,90**

NUTRIÇÃO

Aposte nos afrodisíacos

NÁDIA DE TONI

Da mesma maneira que certos alimentos possuem propriedades capazes de proteger o organismo contra doenças, outros aumentam a energia e a libido. A ingestão de nutrientes considerados afrodisíacos, além de fazer o coração acelerar e a pele ficar mais viçosa, melhora a disposição para o sexo, afirma a nutricionista porto-alegrense Vanessa Leite. Quem não presta atenção ao que come, e quem está em uma dieta de baixas calorias visando à perda de peso, pode sofrer

com a falta de libido se não fizer as escolhas certas. Outra consequência é o mau humor, que não ajuda em nada no desejo sexual nem na manutenção da dieta.

– Não adianta só emagrecer, é preciso algo mais. Nós comemos e fazemos sexo para nos sentirmos fisicamente em nosso corpo, para nos assegurar que somos capazes de nutrir nosso bem-estar físico, emocional e espiritual. Se a comida ou o sexo forem tirados de nós, em um grau significativo, nós podemos, inconscientemente, substituir um pelo outro, como se fosse o seu equivalente psíquico – explica Vanessa.

Na lista dos alimentos afrodisíacos há peixes, castanhas, frutas vermelhas, chocolate amargo e pimenta. Eles são assim chamados porque contêm agentes químicos, odor ou

apresentação que estimulam o desejo sexual ou que elevam a potência masculina, gerando um estado de euforia. Mas é preciso ter cuidado para não taxar seus efeitos como milagrosos. Lelis Aparecida Petrini, especialista em tecnologia e ciência agroindustrial, alerta:

– Os alimentos que consideramos afrodisíacos fornecem grande aporte de energia. Mas depende de cada um onde essa energia será gasta.

A nutricionista Karina Giane Mendes concorda:

– Alimentos energéticos aumentam a disposição como um todo, então também podem beneficiar no desempenho sexual. Mas não existe comprovação, na literatura, de que certos alimentos atuem mais especificamente a favor do sexo.

nadia.detoni@pioneiro.com

TOP 10

Confira a lista de alimentos que prometem mais energia, principalmente para o sexo:

1) Azeite de oliva extravirgem: possui propriedades antiinflamatórias, fundamentais para a absorção dos antioxidantes presentes nas frutas vermelhas, castanhas e verduras.

2) Chocolate amargo: contém estimulantes naturais como cafeína e teobromina. Devido à maior concentração de cacau, aumenta a sensação de saciedade e diminui a vontade de comer doces, segundo estudo dinamarquês publicado na revista científica International Journal of Obesity.

3) Frutas vermelhas (morango, amora e framboesa): são ricas em antioxidantes que previnem o envelhecimento precoce causado pelos radicais livres. Também são fonte de vitaminas e sais minerais.

4) Linhaça: é fonte de ômega 3, lignanas e vitamina E, substâncias que contribuem para a renovação celular, adiando o envelhecimento, além de participar dos hormônios sexuais que interferem no desejo e no prazer.

5) Nozes, castanhas e amêndoas: fornecem gor-

duras saudáveis e proporcionam sensação de saciedade. São importantes para a manutenção de uma sexualidade satisfatória.

6) Ostras: contêm zinco, presente também no feijão e no leite, que ajuda na produção de testosterona, hormônio masculino que, na mulher, tem o poder de melhorar o desejo sexual.

7) Peixes (principalmente salmão e atum): contêm ômega 3, ácido graxo que combate os radicais livres e que participa dos hormônios sexuais que interferem no desejo e no prazer.

8) Pimenta e especiarias (canela, gengibre e curry, entre outros): geram aumento da frequência cardíaca, do calor e do suor, similares aos sinais de excitação sexual. Também são considerados termogênicos, ou seja, aceleram o metabolismo.

9) Vinho tinto: é fonte de resveratrol, antioxidante que ajuda a proteger o coração e também tem substâncias que interferem positivamente na libido. O espumante também oferece benefícios: faz o sangue fluir aos genitais. É desinibidor e excitante dos instintos sexuais, desde que o consumo seja moderado.

10) Whey protein (suplemento alimentar), iogurte light e queijo light: possuem proteínas de alto valor biológico, essenciais para proporcionar sensualidade e energia. Além disso, garantem a saúde da pele, do cabelo e das unhas.

fonte: nutricionista Vanessa Leite, especialista em Nutrição Clínica, Esportiva, Personal Diet e Psicologia do Emagrecimento

MAIS

Confira no blog pioneiro.com/vidasaudavel receitas com alimentos afrodisíacos.