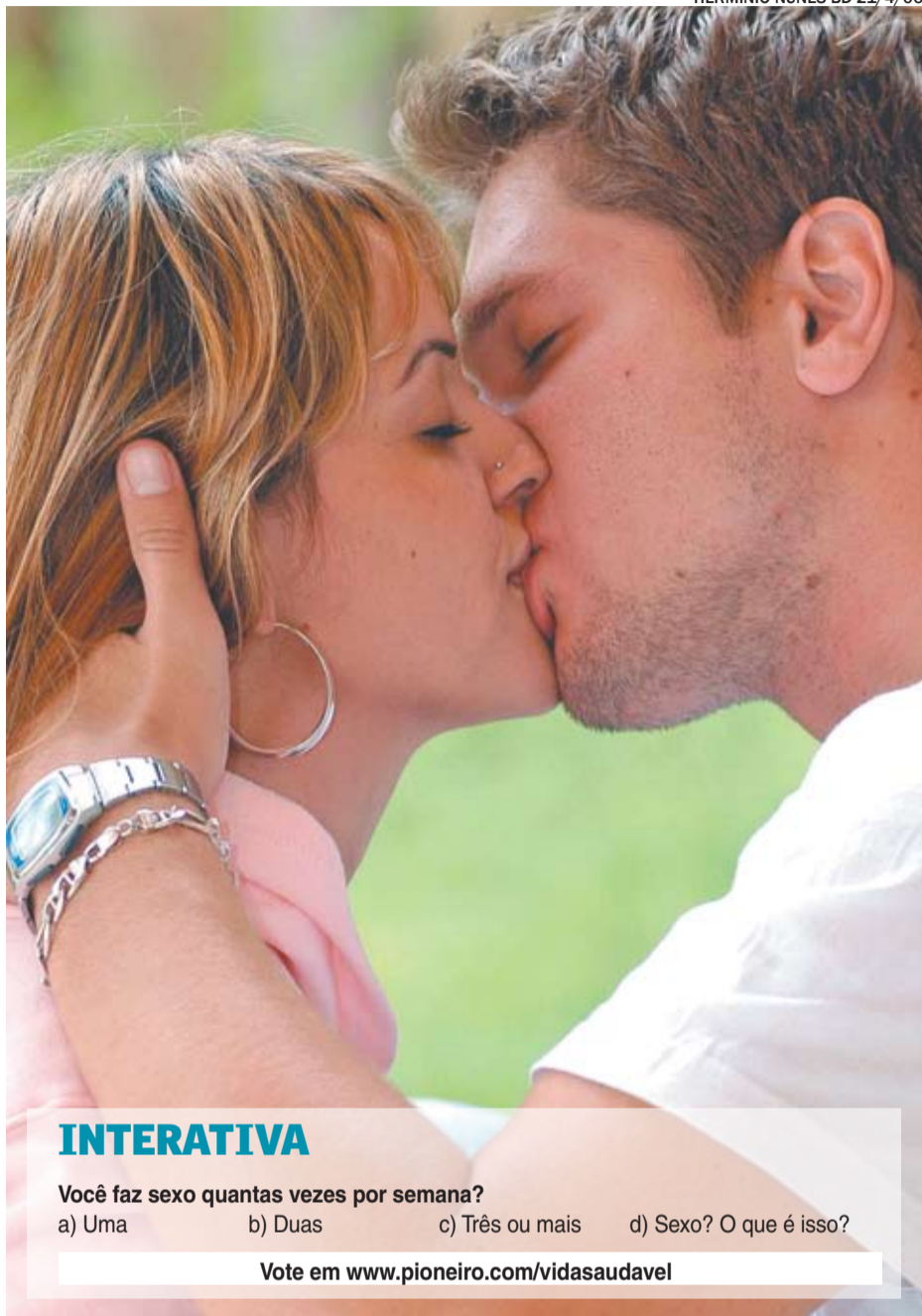




nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276

HERMÍNIO NUNES BD 21/4/06



INTERATIVA

Você faz sexo quantas vezes por semana?

- a) Uma b) Duas c) Três ou mais d) Sexo? O que é isso?

Vote em www.pioneiro.com/vidasaudavel

Emagreça namorando

- **Beijo de língua: 50 calorias**
- **Preliminares do sexo: 135 calorias**
- **30 minutos de sexo na posição papai-mamãe: 250 calorias**
- **30 minutos de sexo oral: 350 calorias**
- **Mais de 40 minutos de sexo, com variadas posições: até 850 calorias**

fonte: Centro Médico Energia Vital

DICAS

Já que sexo faz bem à saúde, nada melhor do que ouvir quem mais entende. Na internet, o www.pimentachic.com.br é muito acessado por quem busca assuntos do mundo erótico feminino. A página é produzida por uma mulher casada que se cansou de só acessar páginas voltadas para homens. Ela dá algumas dicas:

- Para manter acesa a chama do casamento ou de um longo namoro, é importante cuidar dos detalhes diários. Nada de viver de calcinha bege, camisola feia ou pijama que usava quando morava com os pais. Uma sugestão: por que uma simples saída ao shopping não pode terminar num motel?
- Na hora do sexo, homens não ligam para celulite e gordurinhas. Então, desencana. Se, nos primeiros encontros, estiver insegura, use uma lingerie que disfarce as partes do corpo

que causam vergonha. Deixar o ambiente a meia luz também funciona.

- Sensualidade é sinônimo de autoconfiança, não de decote imenso e saia curta. Mantenha a autoestima elevada e uma postura adequada.

- Antes de tudo, o beijo é muito importante. Ele é o termômetro. No início do relacionamento, o beijo, a pegada e as conversas são itens básicos para medir o que você terá pela frente.

- A experiência só vem com a prática. Então, pratique.

PIONEIRO.COM



A mentora do site www.pimentachic.com.br não revela a identidade para manter a curiosidade dos fãs. Mas, aos leitores do Vida Saudável, ela dá mais dicas sensuais. Leia em www.pioneiro.com/vidasaudavel

Vitamina engorda?

Dias atrás, numa farmácia de Caxias do Sul, fui surpreendida por uma senhora pouco após fazer meu pedido à atendente.

– Você está bem? Vai engordar tomando vitaminas – decretou ela. Não quis contrariar a mulher, porque ela parecia muito certa do que me alertava. Além disso, me lembrei de ter ouvido outros comentários semelhantes antes, sempre de pessoas mais velhas.

Questão 1: vitaminas não têm calorias, logo, não têm como acumular gordura. Então, por que certos suplementos são associados ao ganho de peso?

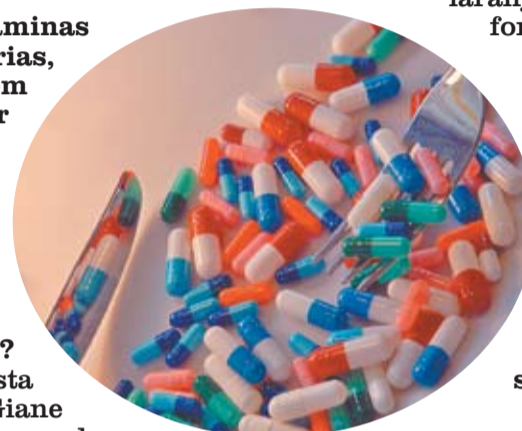
A nutricionista Karina Giane Mendes, professora do curso de Nutrição da UCS,

explica: – Antigamente se falava muito em Biotônico Fontoura e Sadol, e há pessoas que ainda associam vitaminas a esse tipo de produto.

Esses fortificantes, ricos em minerais como ferro e fósforo, podem estimular o apetite caso a inapetência seja causada por alguma deficiência desses nutrientes. Pessoas anêmicas, por exemplo, que tomam Biotônico, voltam a sentir vontade de comer. Isso ocorre porque o ferro cura a

anemia, corrigindo o problema da falta de apetite, mas não porque o ferro aumenta a vontade de comer – explica Karina.

Assim como os minerais (cálcio, ferro e sódio), as vitaminas (A, C, B1, B12, D...) vendidas em cápsulas, não abrem o apetite nem têm calorias. Elas são provenientes dos macronutrientes dos alimentos: os carboidratos, as proteínas e os lipídeos. Uma laranja, por exemplo, é fonte de vitamina C, mas as calorias contidas na fruta provêm do carboidrato, não da vitamina.



PENA FILHO, BD

Questão 2: há uma corrida às farmácias e lojas de suplementos, mas quem realmente precisa consumir vitaminas e minerais?

Karina destaca que os suplementos vitamínicos devem ser usados principalmente por pessoas que não consomem saladas e frutas e vegetarianos com uma dieta muito restrita. Há outros casos em que o uso também é recomendável, mas é fundamental buscar orientação de uma nutricionista ou de um médico para saber qual a real necessidade. O uso indiscriminado de vitaminas pode ser prejudicial à saúde.

Enquete

No mês de julho, a coluna quis saber: manter uma alimentação equilibrada no inverno é difícil por quê? O resultado:

- 69,7%: você adora massas, lasanhas e pizzas.
- 18,18%: você não resiste a sopas gordurosas, como de agnolini com brodo e de queijo.
- 12,12%: seu fraco são chocolate quente e fondue.

Pinho coreano promete saciedade

A empresa Galena está trazendo ao Brasil uma nova promessa para inibir o apetite. Trata-se do pinho coreano, já à venda como PinnoThin. O segredo do pinho coreano é uma substância extraída do óleo da castanha do pinho, o ácido pinolênico. Esse ácido estimula dois hormônios intestinais ligados à inibição do apetite: o CCK (colecistoquinina) e GLP-1 (peptídeo análogo ao glucagon). Esses hormônios têm a função de enviar a mensagem de saciedade ao cérebro. Desta forma, ao ingerir o produto, a liberação da sensação de saciedade acontece como um processo natural do organismo.

O PinoThin pode ser adquirido em farmácias de manipulação. A dose recomendada por refeição é de três a cinco gramas, que devem ser diluídas em líquidos. O efeito de saciedade dura até três horas.