



nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276

1- Siga um programa regular de exercícios

Uma caminhada rápida de 30 minutos queima algo em torno de 1,5 mil calorias por semana, ou seja, 78 mil calorias por ano. Exercícios cardiovasculares são excelentes para coração e pulmão, mas adicione à sua rotina uma ou duas sessões semanais de musculação para tonificar os músculos.



2- Tenha um parceiro de treinos

Saber que alguém está esperando você para treinar já é um motivo e tanto para não faltar. Além disso, o treino é, sem dúvida, bem mais agradável quando se pode também conversar.



3- Movimente-se enquanto trabalha

Levante-se e caminhe um pouco nas suas "paradas" dentro do escritório. Quando em frente ao computador, sente-se corretamente.

4- Faça pequenas refeições durante o dia

É melhor comer seis pequenas refeições do que três grandes durante o dia. Você sentirá menos fome e o seu metabolismo trabalhará mais acelerado.



5- Hidrate-se

Beba, no mínimo, oito copos de água durante o dia. Isso não inclui café, refrigerante ou suco.



6- Tome sempre um bom café da manhã

Pular o café da manhã é um método que muita gente utiliza quando quer emagrecer. Mas estudos já comprovaram que pessoas que tomam café da manhã regularmente têm menos chance de se tornar obesas.



7- Não polua o seu corpo

Evite cigarro, excesso de álcool e drogas ilegais. Tudo isso faz mal e pode inibir a perda de peso.



Obesidade virou epidemia. Saia dessa!

Nunca antes na história deste país os brasileiros foram tão gordos!

Uma pesquisa divulgada há poucas semanas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revela que o excesso de peso atinge 48% das mulheres brasileiras e 50,1% dos homens acima dos 20 anos.

Entre as crianças entre 5 e 9 anos, 30% sofrem com sobrepeso, enquanto o índice é de 20% entre os jovens de 10 a 19 anos. Os números do estudo, realizado com 188,4 mil pessoas, dão a dimensão de uma epidemia silenciosa que abre caminho para mais de 30 doenças, como diabetes e hipertensão. O pior é que, se a população não mudar os maus hábitos, a realidade tende a se agravar.

FABRIZIO MOTTA, BD



No ritmo atual, em 10 anos 30% da população estará acima do peso adequado, mesmo índice dos Estados Unidos, onde a obesidade é hoje um grave problema de saúde pública. Na raiz dessa epidemia estão o sedentarismo e uma alimentação rica em açúcares e gorduras e pobre em nutrientes. Segundo a última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo IBGE entre 2002 e 2003, os brasileiros estão substituindo o tradicional arroz e feijão por comida pronta ou processada. Para complicar, apenas 10,2% da população com 14 anos ou mais se exercita regularmente.

Para fugir dessas estatísticas lamentáveis, não há outra maneira que não controlar a alimentação e praticar atividade física. As vésperas do verão, as academias costumam lotar, quando o objetivo é afinar o silhueta para ficar bem na roupa de praia. Mas uma vida saudável só se conquista com bons hábitos o ano inteiro.

Para ajudar você nessa missão, o Publications International e o How Stuff Works elaboraram 15 sugestões para uma vida saudável. Confira.

8- Abandone as frituras

Opte por assar ou grelhar a sua comida. A fritura só acrescenta calorias desnecessárias.



9- Proteja-se do sol

O câncer de pele é o tipo mais comum de câncer. A exposição ao sol é o principal fator de risco. Use sempre bom protetor solar.



10- Cuide das emoções

Se você estiver emocionalmente mal, seu sistema imunológico ficará mais vulnerável e, você, mais suscetível a doenças. Não ignore o que quer que esteja passando em seu coração e sua mente. É saudável reconhecer suas emoções e buscar o equilíbrio.

11- Seja menos estressado

O estresse pode causar ou agravar muitas condições de saúde. Então, não se aborreça por qualquer coisa.

12- Coma cinco ou mais porções de frutas e vegetais por dia

Deixe as frutas e vegetais nas prateleiras da frente de sua geladeira para que seja fácil alcançá-los quando bater a fome.

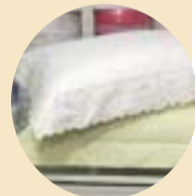
13- Conheça seu corpo

Conhecer o histórico de saúde da sua família pode ajudá-lo a manter-se saudável. Muitas doenças são hereditárias e preveni-las pode ser o melhor remédio.



14- Priorize o sono

Uma noite mal dormida causa estresse e aumenta os níveis de cortisol e insulina no corpo, tornando mais difícil a perda de peso.



15- curta a vida

Embora seja importante ter um bom emprego e assumir responsabilidades, a vida precisa ser desfrutada. Ria de si mesmo e divirta-se o mesmo tanto que você trabalha!



Viva mais

Todos sabemos que os genes interferem no envelhecimento, mas nosso comportamento diário exerce grande influência sobre a longevidade. Michael Roizen, no livro *A Idade Verdadeira* (Ed. Campus), propõe um cálculo de quanto tempo de vida ganhamos ao adotar hábitos saudáveis e também quantos meses e anos perdemos ao transgredir essas regras. O teste completo, em inglês, está em realage.com.

Anos a mais

- Usar fio dental pelo menos quatro vezes por semana **3,4 anos**
- Dormir 7 horas por noite **3 anos**
- Comer peixe uma vez por semana **2,7 anos**
- Ter ao menos dois grandes amigos **2 anos**
- Ter uma vida sexual satisfatória **1,5 ano**
- Tomar café da manhã todos os dias **1,1 ano**
- Não engordar mais do que 5 quilos **1 ano**

Anos a menos

- Ser fumante passivo de 1 a 3 horas por dia **6,9 anos**
- Vivenciar estresse como morte na família e crise financeira **3 anos**
- Aumentar e baixar o peso em 10% ou mais em cinco anos **2 anos**
- Comer carne vermelha duas ou mais vezes por semana **1,5 ano**
- Não tomar remédio conforme a recomendação médica **0,5 ano**

Enquete

Na edição de agosto, o blog Vida Saudável quis saber: **você faz sexo quantas vezes por semana? O resultado:**

- 37,03%: Três vezes ou mais**
- 23,24%: Sexo? O que é isso?**
- 21,62%: Uma vez**
- 18,11%: Duas vezes**

Se, num passe de mágica, você pudesse mudar algo em seu corpo, qual seria seu desejo?

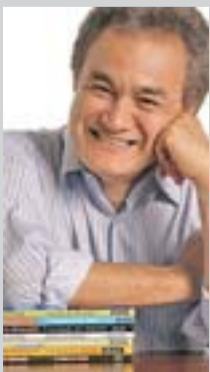
- a) Perder peso e ficar em boa forma
- b) Ganhar músculos e ficar sarado(a)
- c) Reduzir rugas e marcas de expressão
- d) Afinar o nariz
- e) Ter cabelo liso e fácil de arrumar

Vote em pioneiro.com/vidasaudavel

Interativa

“Os grandes campeões treinam de forma intensa porque têm prazer tanto na preparação quanto na realização de seus sonhos”

Roberto Shinyashiki, médico psiquiatra, palestrante motivacional e autor de livros sobre carreira, felicidade e relacionamentos



DIVULGAÇÃO, BD