



PIUG

www.mundoplug.com.br



Em forma no verão

Na época mais quente do ano, vem a vontade de perder peso, mas é preciso emagrecer com saúde

Muito se fala quando o assunto é curtir o verão com a forma ideal. Mas como conseguir este feito? Pensando em ajudar quem está com uns quilinhos a mais, gordurinhas fora do lugar ou problemas de flacidez, a profissional Juliana Ramalho, educadora física do Centro de Bem-Estar Levitas, oferece algumas dicas úteis para quem quer emagrecer de maneira saudável.

“Sabemos que é muito comum a busca por resultados imediatos, mas é importante ressaltar que antes da preocupação com o peso é preciso pensar na saúde. Recomendamos a prática de atividades físicas, mas sempre com a orientação de um profissional para não gerar uma lesão”, adverte. Ainda de acordo com Juliana, a principal dica é aliar exercícios aeróbicos com treinos regulares de musculação.

“Essa combinação é ideal para quem quer perder peso, já que enquanto o aeróbico ajuda no processo de perda de gordura, a musculação auxilia na manutenção da massa magra e na tonificação muscular”, explica. A educadora física ressalta que para obter bons resultados é preciso que o treino seja feito com uma frequência de cinco vezes por semana e com intensidade

moderada. Outra dica é manter um intervalo de, no mínimo, 24 horas entre cada atividade.

Gordura localizada

Já para quem tem gordura localizada na região da barriga e das coxas, Juliana indica os exercícios aeróbicos e também musculação específica para essas áreas do corpo. “Exercícios como leg press, adutor e abdutor, focados nos membros inferiores, são os mais indicados para quem quer ficar com as pernas torneadas. Já para quem precisa voltar a atenção ao abdômen, o melhor é fazer séries de abdominais tradicionais e oblíquos, flexão de tronco e pontes isométricas”, diz.

Ainda pensando na perda de peso, a profissional lembra que manter uma alimentação saudável e equilibrada é essencial nesse processo. Por isso, a dica é comer a cada três horas e manter hábitos de vida saudáveis. E para quem não tem tempo de malhar, a educadora física orienta: “Estacione o carro um pouco mais distante de seu destino e vá caminhando e use a escada em vez do elevador. Somando todos esses fatores, é possível curtir o verão sem esquentar a cabeça”.



Especialista dá dicas de alimentação

O nutricionista André Pellegrini, do Centro de Bem-Estar Levitas, afirma que quem pretende perder peso para o verão precisa pensar principalmente na saúde. “É inevitável a preocupação com a boa forma em cima da hora, pois sabemos que é com a proximidade do verão que as pessoas experimentam uma roupa que está guardada no armário há meses. Mas é importante frisar que dietas radicais podem desequilibrar o organismo. Por isso, é fundamental contar com a ajuda de um profissional para indicar a melhor dieta. Também não podemos

esquecer de que a estação requer atenção especial com a hidratação do corpo. Com esses cuidados, todos estarão prontos para curtir bem essa época do ano”, diz. De acordo com o profissional, a principal dica é aliar uma alimentação leve e balanceada a exercícios físicos frequentes. “Desenvolvi um cardápio em cima de uma redução do volume de carboidratos que não compromete o treino físico, mas ajudará a reduzir medidas”, explica o nutricionista. Pellegrini ressalta ainda que esta é uma opção para pessoas sem restrições alimentares. A seguir, uma sugestão de cardápio com aproximadamente 1.800 calorias.

Café da manhã:

- 1 copo de iogurte desnatado pronto para beber;
- 1 torrada integral com 1 fatia fina de queijo branco;

- 1 fruta (1/2 papaya ou 1 maçã ou 1 fatia de melão).

Lanche da manhã:

- 3 biscoitos integrais tipo água e sal;
- 1 copo de suco light de soja;

* Caso tenha feito exercício antes desta refeição, acrescentar 1 barrinha de cereais ou 1 bananinha com açúcar.

Almoço:

- 1 prato de salada de folhas e legumes com 1 carne;

* Dica: para sair da rotina “salada + grelhado”, uma opção é trocar o grelhado por carpaccio, kani kama, mussarela de búfala light ou queijo branco picado, tiras de frango ou peixe, atum enlatado light

- 1 copo de suco natural sem açúcar.

Lanche da tarde:

- Opção 1** - salada de frutas + 3 castanhas do Pará;
- Opção 2** - 1 pote de iogurte natural desnatado + 3 colheres de sopa de cereal matinal integral ou 2 colheres de sopa de granola;
- Opção 3** - 1 copo de vitamina de leite desnatado batido com frutas (morango, maçã, frutas vermelhas, mamão).

* Para as pessoas que praticarem exercício neste intervalo, tomar 1 copo de suco natural sem açúcar assim que sair do treino

Jantar:

- 1/2 prato de salada de folhas e legumes;
- 2 colheres de sopa de arroz integral;
- 1 porção de carne (preferência para peixes) ou ovos.

CORPO SADIO

Leni de Almeida Leitão
Professora

Os perigos da pelada

Só na Grande São Paulo, são aproximadamente 4 milhões de pessoas que praticam a chamada pelada.

Porém, os efeitos benéficos ocorrem em determinadas condições e há a contrapartida dos riscos inerentes ao esporte.

Os benefícios acontecem se a atividade for praticada regularmente ou dentro de um programa que inclua outras atividades no mínimo três vezes por semana.

Submeter o organismo a um esforço para o qual ele não está preparado pode levar a complicações que vão das distensões musculares à parada cardíaca. Por isso, cautela e uma boa avaliação médica, refeita anualmente, são fundamentais.

Pessoas com fatores de risco cardíacos, como hipertensão, diabetes, obesidade e colesterol alto, devem consultar o médico para saber se estão liberadas para jogar e que cuidados tomar durante as partidas. Quem tem pro-

blemas ósseos e articulares deve fazer o mesmo.

O problema dos participantes da pelada é que ninguém gosta de perder. Por isso, as pessoas ultrapassam seus limites e, frequentemente, sofrem uma lesão.

Os benefícios superam os riscos. Os números apontam um risco de ocorrer entre duas e cinco lesões a cada 10 anos de prática, e cerca de 10% dessas lesões são graves. Mas o risco é bem menor nos treinos do que nas partidas essencialmente competitivas, como campeonatos. Por isso, é importante que os jogadores amadores treinem bastante antes de partir para esse tipo de jogo.

As lesões mais comuns ocorrem nos membros inferiores, principalmente nos tornozelos e joelhos. O bom condicionamento físico, o fortalecimento muscular e a prática frequente da modalidade são os melhores métodos de prevenção de lesões.

A integração de diferentes tipos de exercício faz com que o futebol tenha grande impacto em todos os aspectos do condicionamento físico.

Na hora de comemorar

Há também uma série de hábitos do peladeiro nacional que podem aumentar os riscos do jogo. É comum o brasileiro associar a pelada ao churrasco e à cerveja. Mas consumir gor-

dura e álcool imediatamente após a partida não é recomendável, isso para qualquer esporte. O ideal seria esperar cerca de duas horas após a atividade antes desse tipo de confraternização.

Na hora certa, porém, até a cervejinha entre amigos tem seu papel nos benefícios à saúde. Os elementos de prazer, de diversão e socialização são essenciais para alcançarmos uma aderência em longo prazo ao estilo de vida fisicamente ativo. E como faz bem a todas as categorias de marmanjos, tanto aos virtuosos como aos delinquentes no amor. É visível o grau de satisfação.

A pelada também é capaz de sublimar os mais baixos instintos de um macho. Depois da confraria esportiva, um homem vira um cavalheiro no trânsito até mesmo diante de uma fechada na curva.

Existem dois tipos de peladeiros: o mais tenso, que quer ganhar a todo custo e faz do embate uma guerra, e o mais tranquilo, que vê um jogo como algo lúdico, divertido, sem visar tanto o resultado. Ao fim da pelada, ambos se equivalem: um está rindo da cara do outro.

Em uma pelada típica, mesmo em um jogo de tiozinhas, a impressão é de que nenhum atingiu ainda a maioridade.

MENTE SADIA

Herivelto Zuccaratto
Psicólogo

Dia da Família

Oito de dezembro é considerado o Dia da Família, “célula da sociedade”. É na família que são transmitidos os valores, crenças, elementos do caráter na formação da personalidade das novas gerações. Equivocadamente, os mais conservadores e tendenciosos quiseram crer que a família “corretamente” constituída era a garantia de uma sociedade justa, honesta, politicamente correta, e, partindo desta linha de raciocínio, hostilizavam qualquer ameaça à estrutura familiar, como a dissolução do casamento, filhos que não fossem consanguíneos, uniões com sujeitos de outras castas. Mas as mentiras não subsistem ao tempo, dia ou outro a casa cai.

Os mais saudosos, resistentes às mudanças, conser-vadores de plantão, ainda se seguram nas cordas bambas do passado. Passado este encobridor de tantas verdades que mudaram a direção da vida de muita

gente. Para manter a aparência do que se entendia correto, indivíduos eram desrespeitados na sua singularidade, sendo obrigados a ceder por conta do não enverganhamento da família. A família, por sua vez, vergava frente à sociedade para manter a imagem.

Casais adotavam filhos e se mudavam para que este, em outra cidade, fosse reconhecido como filho legítimo. Adolescentes grávidas iam “passar férias” na casa de uma tia distante e só voltavam algum tempo depois de terem tido seus bebês e entregá-los a alguma instituição ou casal adotante à moda brasileira. Outras eram forçadas a abortar antes mesmo que alguém viesse a saber. Avós registravam seus netos, de mães solteiras, em seus nomes e os criavam como filhos, para manter a imagem da filha casta, pois do contrário teria dificuldades para se casar. Famílias mais abastadas mandavam seus filhos e filhas estudar fora, não por opção, mas por negação de uma orientação sexual fora do esperado. Campinas, Pelotas e outras cidades ficaram conhecidas pelo alto número de homossexuais. Não que estas cidades – como alguns acreditavam – produzissem mais homossexuais do que outras. É que, por serem um centro maior, atraíam das cidades do seu entorno jovens que tinham que sair de casa, da cidade, pela

pressão social por conta de sua orientação sexual divergente da maioria. Era este o modelo de família que tínhamos e acreditávamos ser o correto, sendo que qualquer indivíduo que se contrapusesse ao status-quo seria um degenerado, passível de punição, bullying e isolamento.

Cada vez mais a definição de família tem se tornado elástica. Dizer a uma criança “Você nasceu da união dos seus pais, em outras palavras, do seu pai e da sua mãe. Seus irmãos e irmãs também nasceram da união dos seus pais. Seus avós maternos, sua avó e seu avô, são os pais da sua mãe...” pode ser uma grande mentira, pois esta é a definição de uma família à moda antiga, constituída por laços de descendência. Hoje o que temos são famílias de todos os tipos, inclusive com dois pais ou duas mães, meio-irmãos etc. Aumenta o número de famílias que emergem da necessidade afetiva, se sobrepondo à fisiológica.

Se em 8 de dezembro se comemora o Dia da Família, os mais progressistas têm dois motivos para comemorar: um é o Dia da Família, outro é a consolidação, neste país, das liberdades individuais, que consolidam-se num Estado democrático de direitos constitucionais e outros a serem reconhecidos.

Capitão América

Mais um herói da Marvel que se consagra no cinema. Agora também na 100%!!



Av. Santa Bárbara, 1360 | Av. Piracicaba, 346
3444.4266 | 3443.4485

100% VIDEO

PIUG

www.mundoplug.com.br

OBJETIVO
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

3451.3007

Matheus, Eduardo, Enríco e Hebert



DISPLAY



TOP 5 da balada

- 1 - Rihanna ft. Calvin Harris - We found love
- 2 - Lmfao - Sexy and I know it
- 3 - Maroon 5 ft. Christina Aguilera - Moves like Jagger
- 4 - Pitbull - Give me everything
- 5 - Cobra Starship - You make me feel

Não erre NATAL é na FARGOS

reserva OPERA ROCK kipling FARM Maria Fico

Clara e Isabela



Thaís e Caroline



Idéia

Escolas de Línguas

CURSOS RÁPIDOS

APRENDA INGLÊS

EM APENAS 12 MESES

Tel.: |19| 2113.9900

www.grupoideia.com.br

Natal Fantástico

e a incrível fábrica de presentes

Papai Noel saiu de férias e deixou uma missão para a Its Presentes: Criar o natal mais divertido para todos!

19 | 3702.7005
Av. Laranjeiras, 798

imaginarium presentes

Ana Beatriz, Dani e Julia



Letícia e Bianca



Lucas, Leandro e Matheus



Sofia Minatel, Rafaela Manfre, Vovó Daura, Julia Dalfre, Thaís dos Santos, Ana Carolina Lima na atração Test Track em Epcot, durante a temporada Disney 2011. Sucesso Absoluto.

Julia e Fernanda



Paula e Geovana



Lilian e Felipe



DOMINGUEIRA Especial Natal

Chocolate Free

18 DEZEMBRO DOMINGO

Desconto no Convite!
MANDE SEU NOME POR DEPOIMENTO NO ORKUT OU MSN NO FACE.

Pague R\$ 8,00 H M

a partir dos 12 anos
apresente documento com foto, RG ou RA escolar.

FRANCAMENTE

Marcos Paulino
Jornalista

Só leia se for corinthiano

Era dezembro de 1982 e o Corinthians faria a final do Campeonato Paulista contra o São Paulo, em duas partidas. Eu estava naquela fase em que ainda se é criança, mas já se quer ser ado-

lescente. E, corinthiano desde sempre, nascido numa família com pai e irmão são-paulinos, estava bem nervoso para aquela decisão. O Corinthians vivia um momento especial, era época da Democracia Corinthiana.

Que eu não sabia muito bem do que se tratava, só entendia que aquele meio-campista alto e muito magro, o "doutor" Sócrates - porque também era médico e eu achava isso o máximo - liderava a equipe com ideias ousadas para um período de ditadura. Ele pregava que todos, do roupeiro ao presidente do clube, participassem das decisões,

tendo votos com o mesmo peso. Num campeonato em que já havia imposto um 5 a 1 no Palmeiras, o Timão chegava àquela final com moral. Não deu outra: com duas vitórias, ficou com o título. Lembro que comorei como louco. Quis o destino que, no ano seguinte, Corinthians e São Paulo novamente se encontrassem na decisão. Os tricolores, desta vez, tinham um time forte, e eram favoritos. Eu já até tentava me conformar com a derrota. Mas o tal de doutor jogou demais e mais uma vez o título foi para o Parque São Jorge.

A cada vez que o Corin-

thians chega numa final, como a do domingo passado, vem-me à mente aquele bicampeonato. Foram momentos sofridos, nervosos, mas também mágicos. Uma aula prática do que é ser corinthiano. E quando meus filhos decidiram que iriam torcer pelo mesmo time do pai, fui sincero em advertir que não seria fácil. E eles sentiram isso na pele nos últimos jogos do Brasileiro deste ano.

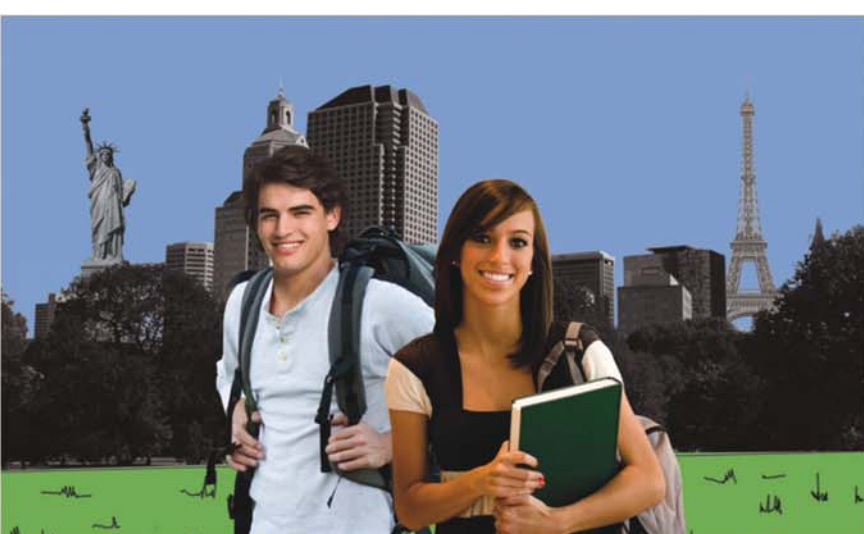
Quando tudo parecia que seria resolvido com uma rodada de antecedência, o Vasco consegue uma sobrevida na luta pelo título. Foi duro ver o pequeno Ian chorar de frustra-

ção. Acho que mesmo ainda um tanto pálido, tentei garantir que nossa festa só havia sido adiada por uma semana. Não convenci.

Porque claro que eu sabia que, quando se trata de Corinthians, é sofrimento até o último minuto. E tem mesmo que ser assim, afinal a conquista é mais gostosa. Pensei no jogo final contra o Palmeiras a semana inteira. Acordei no domingo sabendo que o frio na barriga acompanharia todas as horas do meu dia. Mas não sabia que a emoção ficaria ainda mais à flor da pele porque o doutor

nos deixaria. Justo na decisão. Foi duro não chorar quando os jogadores levantaram o braço no minuto de silêncio, assim como Sócrates fazia para comemorar seus gols. E foram duros os 90 minutos seguintes. Não poderia - nem deveria - ser diferente. Mas a volta na praça com a família, bandeira para fora do carro, fez tudo valer muito a pena. E o choro do Ian, agora, era de alegria.

Ah, e se apesar do aviso no título, você leu e não é corinthiano, não deve ter entendido nada.



Mude sua vida. Aprenda com o mundo.

A CI tem diversas opções de viagens, cursos, estágios e trabalhos no exterior para você ter como bagagem de vida uma experiência única.

Mais de 60 lojas em todo Brasil. E agora em Limeira Venha nos conhecer

CI Limeira
r. Major Antonio Augusto Botelho, 207 vila paraíso
tel.: 55 19 3702.5532
fax: 55 19 3702.5532

www.ci.com.br
você aprende com o mundo

CI