

CORPO A

**MAGRA ATÉ
NO INVERNO**

A MALHAÇÃO TURBINADA
DE SABRINA SATO E
OUTRAS FAMOSAS PARA
QUEIMAR MAIS CALORIAS

**TRUQUES E NOVOS
PRODUTOS PARA
DOMAR O FRIZZ**

4 **DIETA DOS
TERMOGÊNICOS
TORRA**
KG
EM 15 DIAS

**TREINO
PODEROSO**

DEFINE PERNAS, BUMBUM E BARRIGA EM 15 MIN.

**SEGREDOS
PARA FAZER
O MAKE
COLORIDO
QUE É
MODA NA
ESTAÇÃO**

**EMAGREÇA
COMENDO
COMO UM
HOMEM**



**GIOVANNA
EWBANK**
A BELA
INVESTE NO
TREINAMENTO
FUNCIONAL
E NAS LUTAS
PARA AFINAR



**MELHORES
APARELHOS DA
ACADEMIA PARA
DETONAR
GORDURA**

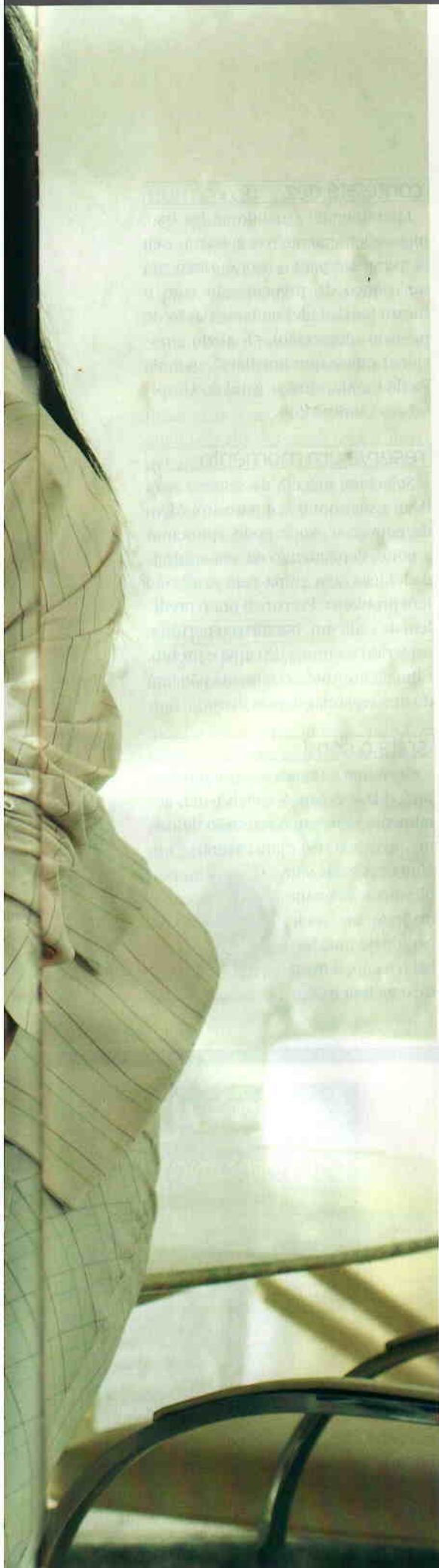
bem-estar

MANDE O **ESTRESSE** PASSEAR

Ele faz parte da vida. O desafio é administrá-lo para que não afete a sua saúde física ou mental. Para ajudá-la nessa missão, confira algumas táticas supereficazes para dar um fim à tensão

TEXTO KARINE CÉSAR
FOTO DANILO BORGES





Trânsito caótico, shopping lotado, falta de vagas, fila no mercado, na padaria... Você vive em uma panela de pressão prestes a explodir todos os dias. “É importante saber que o estresse é cumulativo e contagioso. Quem trabalha com pesos à beira de um ataque de nervos também tende a ser assim”, enfatiza Gilberto Ururahy, especialista em medicina preventiva e diretor médico da Med Rio Check Up (RJ). Além disso, os fatores desencadeadores são extremamente individuais. Ou seja, o que tira uma pessoa do sério pode não significar nada para outra. O segredo para não viver estressada o tempo inteiro é saber reagir aos estímulos. “Quem perde o controle, convive com o nervosismo e a solidão. Fica remoendo, pois não sabe como lidar. E quando procura uma saída, cai em algumas ciladas, como o happy hour. Acha que vai aliviar a tensão com quites e bebidas alcoólicas, mas acontece justamente o contrário. Fica mais irritada com os quilos a mais”, diz Andrea Vaz, psicoterapeuta (RJ). Para não cair em roubadas, siga as nossas dicas e sinta os benefícios.

aproveite o sol

Passar um tempo sob a luz natural do dia, em horários apropriados, ameniza sintomas depressivos. “Ela estimula a melatonina, que ajuda na regulação do apetite e do sono”, enfatiza Iracema Teixeira, psicóloga e psicoterapeuta formativa (RJ). A exposição aos raios solares por 15 a 30 minutos diários antes das 10 horas, sem o uso de protetor, é também importante para a produção de vitamina D, que previne inúmeras doenças.

**Quanto maior
for a sua capacidade
de se adaptar,
menor será sua
alteração de humor**



massageie-se

“Isso aumenta as concentrações de oxitocina, conhecido como hormônio do amor, que está intimamente ligado à confiança, à sensação de prazer e bem-estar. Também ocorre a redução de cortisol e aumento da serotonina”, enumera Iracema Teixeira. Comece escolhendo o óleo essencial — o de gerânio atenua as ondas de calor causadas pelo nervosismo, o de rosas acalma as emoções, e o de lavanda equilibra e relaxa a mente. “Pingue oito gotas nas palmas das mãos e inicie a massagem pelo ombro. Use a mão direita para realizar os movimentos no ombro esquerdo, e vice-versa. Siga em direção à nuca e à cabeça”, ensina Marcia Rissato, terapeuta floral (SP). Você também pode abusar dos acessórios para facilitar as manobras.

pratique exercícios

Diversos estudos científicos comprovam os benefícios da atividade física para o organismo. Entre eles, a redução dos níveis de ansiedade e de depressão, a melhora do humor, o aumento da sensação de bem-estar e a elevação da autoestima. Não há uma modalidade específica para essa finalidade. O que importa é você optar por uma que gere prazer e que tenha a ver com a sua personalidade. “Para garantir seus benefícios, a prática precisa ser regular. O recomendado é praticar pelo menos três vezes por semana por volta de 20 a 30 minutos”, aconselha Saturno de Souza, diretor técnico da Bio Ritmo (SP).

ranking das situações mais estressantes

- 1º Morte de cônjuge
- 2º Divórcio
- 3º Prisão
- 4º Morte de uma pessoa querida
- 5º Casamento
- 6º Demissão
- 7º Aposentadoria
- 8º Gravidez
- 9º Grandes conquistas pessoais
- 10º Férias

Fonte: Universidade de Washington (EUA)

hora de meditar

Estudos sugerem que a tática amplia as ondas cerebrais típicas do estado de relaxamento, reduz o gasto de oxigênio pelas células do corpo e diminui a frequência cardíaca. Quer testar? Pare, respire profundamente pelo menos uma vez, feche os olhos e tente levar a mente a um lugar especial (pode ser uma praia, por exemplo). Inspire e, ao expirar, mentalize o negativo saindo do corpo. Repita por cinco minutos.

mergulhe na natureza

Passear entre as árvores e plantas pode reduzir o estresse, a tensão muscular e a pressão sanguínea, além de ser muito relaxante. Cuidar do jardim ou da horta também faz bem à mente e ao corpo. Aposte!

chocolate na veia

Alguns quadradinhos do amargo podem deixá-la feliz da vida. Os flavonoides do cacau melhoram a atenção, enquanto o aminoácido GABA reduz a ansiedade. Ele também contém triptofano, que auxilia o cérebro a produzir serotonina -- hormônio do bem-estar. Mas atenção: nada de cair em opções ultracalóricas, com excesso de açúcar, leite e recheios. Afinal, o efeito pode ser o contrário: você vai ficar ainda mais irritada quando vir os ponteiros da balança.

banho energizante

Nada melhor que mandar para o ralo todo o estresse do dia, não é mesmo? Para isso, ferva quatro xícaras de água, retire do fogo e acrescente seis gotas de óleo essencial de lavanda. Deixe em infusão por pelo menos 20 minutos e jogue sobre o corpo. "A lavanda tem propriedades sedativas e o seu perfume sutil ajuda a induzir o sono", diz Marcia Rissato.

conte até dez

Literalmente! Quando se faz isso, inconscientemente você traz o seu pensamento para o agora, e isso tira um pouco da preocupação com o futuro (ansiedade) ou lamentação do passado (depressão). "É alívio emocional quase que imediato", garante Paulo Camiz, clínico geral do Hospital das Clínicas (SP).

reserve um momento

Selecione um dia da semana para ficar a sós com o seu parceiro. Além de conversar, você pode apimentar a noite, dependendo da sua criatividade. Está sem grana para sair? Não tem problema. Prepare o prato predileto de cada um, borrafe seu perfume preferido na roupa de cama e pronto. Clima feito! Você certamente não terá do que reclamar depois disso...

solta o som!

Grave um CD com as suas músicas preferidas. As canções mais lentas geralmente remetem à sensação de calma, mas isso não é uma regra. Muitas pessoas simplesmente relaxam ouvindo um rock pesado ou uma balada tecno. Encontre o melhor estilo.



NAS BANCAS!

durma com os anjos

Pesquisadores da Universidade da Califórnia e da Escola de Medicina de Harvard, ambas dos Estados Unidos, mostraram que a privação de sono mexe com os centros emocionais do cérebro, deixando o mais reativo e primitivo. Ou seja, a pessoa definitivamente não consegue controlar suas reações. "Por isso, a má qualidade do descanso leva a uma irritabilidade e sensibilidade aos fatores estressores do dia a dia", enfatiza Paulo Camiz. Agora, você já tem uma boa desculpa para respeitar as suas sete ou oito horas de sono, certo? Então, aproveite a sua cama!

disque-amiga

Ligue para aquela pessoa em quem confia e compartilhe todas as suas aflições. Comentar os problemas do dia a dia com alguém tira o peso dos ombros e funciona, muitas vezes, como uma sessão de terapia. "Sem desabafar, a pessoa fica guardando suas amarguras e isso vira um círculo vicioso improdutivo, bastante negativo", ressalta Gilberto Ururahy. Além disso, contar com o suporte alheio nos faz sentir querida e traz uma sensação de aconchego. Afinal, não tem nada melhor que um ombro amigo, não é mesmo?

alimentos antistress

A ingestão insuficiente de alguns nutrientes, como triptofano, magnésio, ômega-3 e vitaminas C e E, pode desencadear sintomas estressores. Por isso, apostar em frutas, legumes e verduras é essencial



■ **Vegetais alaranjados (abóbora, mamão, tomate)** ricos em substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes, que são capazes de amenizar o nervosismo.



■ **Brócolis, couve e espinafre** com zinco e magnésio, ativam as enzimas, facilitando a desintoxicação do corpo.



■ **Maçã e abacaxi** contêm uma enzima chamada bromelina, que acelera o trânsito intestinal. O bom funcionamento é importante, pois a serotonina — neurotransmissor que dá sensação de bem-estar — é produzida no intestino.



■ **Oleaginosas (castanhas)** ricas em ômega 3, 6 e 9, têm efeito anti-inflamatório. "Isso reduz as nocividades do aumento de cortisol", esclarece Cristiane Braga Lopes Kanashiro, médica nutróloga da Clínica Due (SP).

Rir com uma amiga diminui os níveis de cortisol e adrenalina e aumenta os de endorfina

