

# CORPO

CORPO A

## MAGRA ATÉ NO INVERNO

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

TRUQUES E NOVOS  
PRODUTOS PARA  
DOMAR O FRIZZ

# 4 KG

DIETA DOS  
TERMOGÊNICOS  
TORRA  
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

corpoacorpo.com.br  
NÚMERO 307 - PREÇO R\$ 9,80  
ISSN 0104-7612  
9 780 0416 01038

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

e  
editora  
escala

MELHORES  
APARELHOS DA  
ACADEMIA PARA  
DETONAR  
GORDURA

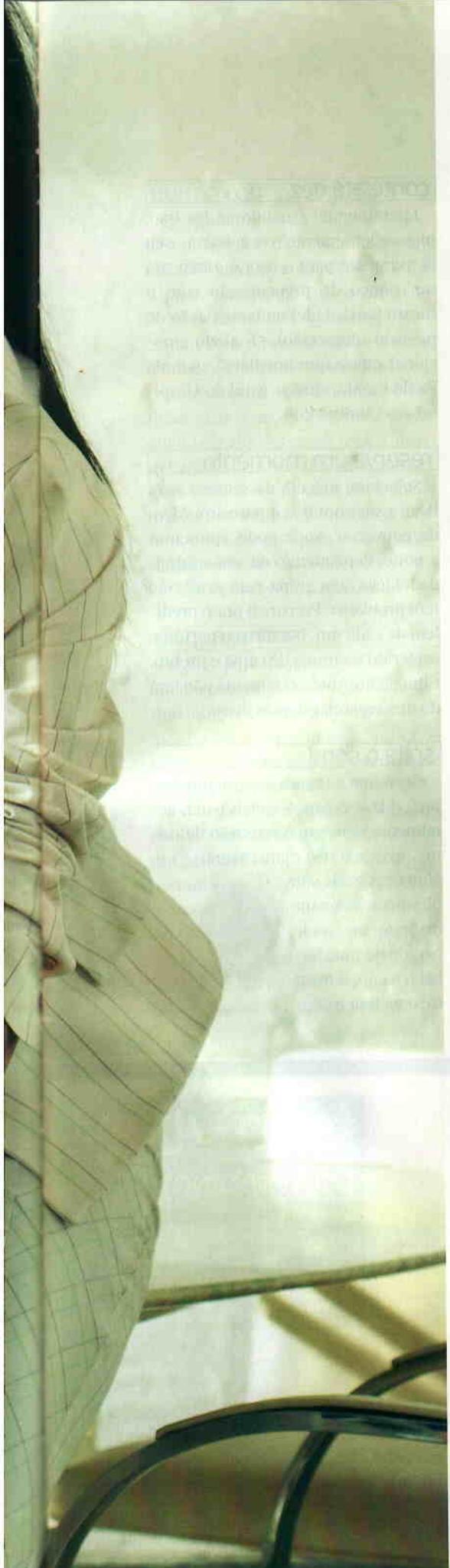
bem-estar

# 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





T rânsito 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 pessoas 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 quietutes 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 diárias 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 suave 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, borrite 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?

FOTOS: ESTÚDIO ESCALA / FABRIZIO PEPE (MASSAGEM) E SEU CHOCOLATE NA VEIA / SHUTTERSTOCK / REALIZAÇÃO: TOMAZ SOLZA/PINTO  
PRODUÇÃO DE MÔDO: WELINGTON SANTOS / CABELO E MAKE: ATELIA TEMPORI / AGÊNCIA PRISTI / MODELO: TATIANA (TEN MODEL) / ELA USA TÉRMO PEDROSA MACHADO / REGATA: GATINHEIRANA / RELOGIO: CALVIN KLEIN / TÊNIS OLYMPUS / TRATAMENTO DE IMACEM: JUUBA DIGITAL

## **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, cenoura, 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 ômegas 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**

**NEGÓCIO DA CHINA! QUANDO VALE A PENA IMPORTAR**

**Construir mais por menos**

**Luxo no simples**

Três andares, 263 m<sup>2</sup> e uma solução: materiais na versão aparente para reduzir os custos

R\$ 890

Imagem em ação!

www.construirmaispormenos.com.br

**CONSTRUIR MAIS POR MENOS**

**TIJOLINHO E INTERLOCK**

**ESGOTAMENTO VERDE**

**ACABAMENTO: RENDA-SE À PRATICIDADE E BELEZA DO PAPEL DE PAREDE**

**casa & construção**

**CINEMA EM CASA**

Cinco projetos retratam na prática como montar um home theater perfeito

**PLANTA REFERENCIAL**

Transformar seu sótão dentro de casa é um projeto ideal para os moradores que querem receber amigos e familiares

**VAL REFORMAR!**

Valores estimados para reformar apartamentos e casas de até 100 m<sup>2</sup>, com dicas de economia e dicas de como fazer a reforma sozinho

**COM IDEIAS INOVADORAS**

De escadas e escadas rolantes, passarelas e portões, ao ar livre e jardins suspenso, a casa & construção traz ideias criativas para a sua casa

**decorar mais por menos**

**TÉCNICAS DE VAPOR: PREÇOS, ANÁLISE E MANUTENÇÃO**

**Cinza, o novo branco**

Fazendo uso de cores neutras, é possível dar mais vida ao ambiente. Confira as dicas de como aplicar a cor cinza na decoração

R\$ 35

R\$ 150

**ESTRUTURA DE MÓVEIS**

**VAGAS DE ESPAÇO: PEQUENAS MUDANÇAS MUDAM O ASPECTO**