

TOPVIEW

O GUIA MAIS COMPLETO DE CURITIBA

FESTAS

VIEW
EDITORES

2013

Casamentos

E EVENTOS INCRÍVEIS,
COM MUITAS IDEIAS
DE DECORAÇÃO PARA
VOCÊ SE INSPIRAR

RECEPÇÃO SUGESTÕES SOFISTICADAS

DE MENU COMPLETO
POR R\$ 60, 100 E 150

LUA DE MEL

**7 ROTEIROS
ROMÂNTICOS**
PARA VÁRIOS
TIPOS DE CASAL

ETIQUETA

DRESS CODE
PARA O DIA E
PARA A NOITE

2013 • R\$ 20,00 • #11
7 18062 810453 11

Linda = saudável

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E ATIVIDADE FÍSICA GARANTEM A BELEZA E AS CURVAS DA NOIVA PARA O GRANDE DIA

POR PATRÍCIA RIBAS

Para a maioria das noivas, a festa de casamento é uma celebração especial – muitas passam mais de um ano planejando este evento, não raro imaginam cada detalhe desde muito novas. E todas, invariavelmente, querem estar radiantes para o momento. Para tanto, colocar na lista de prioridades os cuidados com o corpo e com a saúde é fundamental – e quanto antes, melhor. Afinal, pouca gente vai lembrar qual era a cor do papel que envolvia os docinhos, mas todos saberão dizer como a noiva estava bonita.

A endocrinologista Daniele Tokars Zaninelli, do Hospital Vita Curitiba, afirma que planejar-se é a principal orientação para quem quer estar bem fisicamente para um grande evento. “Assim como outros preparativos da festa – a reserva da igreja, por exemplo – o ideal seria que a dieta fosse iniciada com um ano de antecedência”, diz a médi-

ca. Ela conta que o grande erro é deixar a questão para a última hora e daí apelar para dietas muito restritivas, laxantes, diuréticos e outras “loucuras”. “Deve-se evitar qualquer tipo de prática que leve a uma perda muito rápida de peso, ou seja, acima de quatro quilos por mês”, destaca.

A médica explica que essas tais “dietas milagrosas” impõem ao organismo condições muito severas. “A falta de alimento é interpretada como uma situação de perigo à saúde. O resultado disto é o aumento do apetite e uma redução importante do gasto energético, ou seja, o metabolismo fica lento”, afirma Daniele. Segundo a médica, o ideal é programar uma perda de peso cuja média fique entre dois e quatro quilos no mês, com alimentação balanceada e uma rotina de exercícios físicos. “Assim, se a pessoa quer perder 10 quilos, deve iniciar o tratamento com pelo menos três meses de antecedência”, avalia.



Verde vida

Capriche nas folhas (especialmente as escuras), e legumes crus e levemente cozidos. Além de pouco calóricos, eles oferecem as vitaminas e minerais tão necessários para o adequado funcionamento do metabolismo.

FOTOS SXC.HU/JASON.M.

A especialista em nutrição clínica Telma Souza e Silva Gebara, professora do curso de Nutrição da Universidade Positivo, destaca ainda que a preparação para esses eventos traz uma grande mudança na rotina das pessoas, o que acaba acrescentando novas situações de estresse. “Daí a importância de buscar acompanhamento nutricional algum tempo antes, para que possa ser elaborada uma dieta com baixos valores calóricos, porém equilibrada. Isso vai garantir o bom funcionamento do sistema imunológico e do organismo como um todo”, diz.

Ela conta que há uma série de alimentos “amigos” de quem quer emagrecer. “Deve-se consumir opções de todos os grupos, optando pelos que sejam mais ricos em nutrientes e com valores energéticos mais baixos”, diz Telma. A lista é grande: frutas como abacaxi, melancia, pera, maçã e laran-

ja; vegetais folhosos em geral; legumes como pepino, abobrinha, quiabo, rabanete e nabo; carboidratos ricos em fibras, na versão integral (têm o mesmo valor calórico que a versão simples, mas aumentam a sensação de saciedade e melhoram o funcionamento intes-

“NÃO SE PERDE PESO COM QUALIDADE DO DIA PARA A NOITE.”

JULIANA PEGORER DOS SANTOS

tinal); proteínas magras (ovos, carnes sem gorduras aparentes e frango sem pele – nas versões assada, grelhada ou cozida). Para gorduras, aquelas que são fonte de ômega 3 e ômega 6, ou poli-insaturadas (óleo de canola, milho e soja),

frutas oleaginosas (castanhas) e azeite de oliva. “O controle nas quantidades deve permanecer, uma vez que, apesar de serem consideradas ‘gorduras saudáveis’, têm alto valor calórico”, alerta.

Especialista em Nutrição Esportiva e Nutrição Funcional Clínica, a professora de educação física e nutricionista Juliana Pegorer dos Santos Molina, da Academia Swimex, ressalta a importância de aliar a alimentação a uma rotina constante de exercícios variados (aeróbicos e de força). “Não se perde peso com qualidade – ou seja, com queima efetiva de gordura corporal – do dia pra noite, assim como não se constrói músculo rapidamente”, diz. Ela explica que o melhor caminho é educar o metabolismo a trabalhar a seu favor, a partir da combinação dieta e atividade física; e ter isso para a vida, não apenas no pré-festa.

SE SUA MISSÃO É ...

Confira as dicas das três especialistas consultadas pela reportagem para as situações comuns listadas abaixo. Em qual delas você se encaixa?

Evitar retenção de líquido

Se você acumula líquido como uma esponja, evite consumir alimentos industrializados e ricos em sal (sódio) e com alto teor de gorduras (isso inclui refrigerantes, mesmo light ou diet, doces e frituras em geral). A saída: temperos simples, como alho, cebola, salsinha e afins. Deve também praticar exercícios físicos regularmente: pelo menos 150 minutos por semana (30 minutos de segunda a sexta-feira, por exemplo).

Manter o peso

Se a ideia é estabilizar o peso, sem engordar ou emagrecer, então mantenha uma dieta balanceada. Para as mulheres o conteúdo calórico deve variar entre 1.600 e 2.000 Kcal/dia. Não há como pular a prática de exercícios físicos regulares: após os 30 anos o metabolismo começa a mudar e a tendência natural é acumular peso, mesmo mantendo a dieta "de sempre".

Músculos definidos

Quem quer definir a musculatura deve caprichar na atividade física, especificamente com musculação. Se já se imaginou segurando o buquê com o braço do Bruce Willis, fique calma: na mulher é preciso "pegar pesado" para haver grande ganho de massa muscular, e isso nem sempre ocorre de forma natural, por questões hormonais. Também é bom consumir uma porção de carboidratos antes do exercício; e de proteínas, depois.



Como malhar?

A PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRICIONISTA JULIANA PEGORER DOS SANTOS MOLINA FALA SOBRE AS OPÇÕES NA HORA DE MEXER O CORPO

TOP FESTAS • Vale a pena contratar um personal trainer?

JULIANA MOLINA • No caso de noivas (e noivos), considero, sim, um excelente investimento, pois assim o treino será bem direcionado ao objetivo, sem desperdício de tempo. O trabalho personalizado garante resultado e evita horas intermináveis na academia sem conseguir atingir sua meta.

TF • Quais são os prós e contras de se exercitar na academia?

JM • A grande vantagem é a praticidade e a variedade. Você tem na academia tudo que precisa para o treinamento, seja com a estrutura da musculação ou com as aulas de ginástica variadas. Fora isso, faça chuva ou faça sol, você tem condições de malhar! A desvantagem é a falta do contato com a natureza, o silêncio e a sensação de estar ao ar livre, fatores apreciados por muita gente.

TF • E quanto a se exercitar por conta?

JM • É temerário, a menos que você tenha muita experiência com atividade física. O exercício desorientado, além de não trazer resultados, pode ocasionar lesões.

Eliminar 5 kg

Para perder até cinco quilos é preciso cortar calorias na dieta e ter disciplina nos exercícios – mas sempre com acompanhamento especializado, para garantir resultados reais e nenhum dano à saúde. Reduzir ao mínimo o consumo de álcool é importante. Em geral, para perder esse peso em 40 dias, é necessária uma restrição de 875 Kcal/dia na alimentação.

Enxugar mais de 10 kg

Para atingir este resultado não há outro jeito: muita força de vontade, porque a restrição calórica deve ser maior e por mais tempo, bem como a rotina de exercícios. Para a perda de 10 quilos em 10 semanas estima-se um corte de 1000 Kcal da dieta diária. A matemática do gasto energético na verdade é muito simples: consumo energético baixo x gasto energético alto = perda de peso. ■