



O SEGREDO DA DIETA VEGETARIANA

A deficiência de proteínas e calorias inerente à dieta vegetariana pode levar à desnutrição e anemia. "A pessoa só deve optar pelo menu vegetariano se este for balanceado" diz a nutricionista Tânia Rodrigues (SP). **AGORA A BOA NOTÍCIA:** Quando o cardápio é balanceado, o adepto da alimentação natural costuma ter menores taxas de colesterol, de mortalidade por doença coronariana, e ainda pouca chance de ser obeso e de desenvolver diabetes ou câncer de pulmão. Mais: o intestino funciona às mil maravilhas. Para consumir a cota certa de proteínas, o ideal é combinar inúmeras fontes. O grão de soja é o melhor, pois tem mais de 30% de proteínas.



(matéria da revista *Dieta Já* de 01/2002)

MEL É BOM DEMAIS !

ELE combate problemas respiratórios, como gripes e bronquites; Fortalece a imunidade, pois contém vitaminas, minerais e proteínas; Auxilia na digestão; Regula as funções intestinais, atuando como laxante; Combate a placa bacteriana, pois impede que as bactérias se fixem nos dentes; dá energia para quem se exercita, pois é uma excelente fonte de carboidratos e não pesa no estômago; e ainda evita enxaqueca e ressaca. Para quem tem esgotamento mental, estresse, ou ainda, sente tristeza ou depressão, ele também exerce grandes efeitos, por melhorar os níveis de serotonina no organismo. Até quem quer emagrecer pode usar o mel como aliado, já que uma colher de sopa do alimento tem só 50 kcal. O único porém do mel, é que os diabéticos devem evitá-lo, porque eleva a taxa de açúcar do sangue.

(adaptado de matéria da revista *Dieta Já* de 01/2002)

JOGO RÁPIDO

7% é a chance de se tornar obesos na fase adulta, os filhos de pais magros. Mas quando um dos dois tem sobrepeso, o risco sobe para 40%.

"Para conseguir pôr mais dias em sua vida, ponha antes mais vida em seus dias." (Dirk Wolter)

CANSAÇO ? ÁGUA É O REMÉDIO

SEGUNDO especialistas, a fadiga é um sinal precoce de desidratação. Fique atento ao consumo de líquidos e você conseguirá manter a disposição. Embora seja possível tirar de um terço a metade de suas necessidades diárias de água dos alimentos, você ainda assim precisa de oito ou mais copos de líquido para ficar bem. Certifique-se de que pelo menos cinco sejam de água pura e acrescente um copo cada vez que consumir uma substância diurética ou após ter realizado algum tipo de esforço físico.



(adaptado de matéria da revista *Seleções* de 02/2002)

ITALIANO SEM ERRO

JUSTAMENTE agora que você estava empolgado com a sua dieta, surgiu um convite para jantar numa cantina italiana? Antes de confirmar sua presença, confira as dicas a seguir:

- ▶ Evite o couvert e saboreie o prato principal sem culpa. Se não, peça salada de folhas.
- ▶ Ao pedir massas, escolha molho de tomate ou pesto. Passe longe dos molhos brancos.
- ▶ Massa recheada? Só se for com ricota. E fuja dos quatro queijos, muito calóricos.
- ▶ Desvie dos pratos gratinados ou com catupiry.
- ▶ Se optar por pizza, escolha a vegetariana, a de rúcula. Prefira a mussarela de búfala. Dispense as que levam calabresa, bacon ou presunto.
- ▶ De sobremesa, se precisar, peça frutas da estação ou sorvete italiano (moderadamente).

(adaptado de matéria da revista *Dieta Já* 02/2002)

MITO: ALONGAMENTO

EMBORA muita gente se alongue antes da ginástica, isso não prepara os músculos para o exercício. A única maneira de se aquecer, garantem os especialistas, é com exercícios aeróbicos leves por 5 a 10 minutos, como andar, correr e pedalar. Na verdade podemos guardar o alongamento para depois da ginástica. Mas não deixe de fazê-lo; a flexibilidade que ele oferece nos protege de possíveis contusões e facilita os exercícios seguintes.

(adaptado de matéria da revista *Seleções* 12/2001)