



## Pense Magro . . .

**F**ICAR esbelto, bonito e saudável exige mudanças de atitude. A psicóloga Rejane Sbrissa, autora do site [www.pensemagro.com.br](http://www.pensemagro.com.br), dá algumas dicas:



◆Pense no seu corpo magro. ◆Use roupas do seu tamanho, nem maiores, nem menores. ◆Na hora da refeição observe se você está realmente com fome ou

apenas ansioso. ◆Evite comer lendo ou assistindo televisão. ◆Coma devagar e mastigue bem. A digestão começa na boca e não no estômago. ◆Emagrecer é responsabilidade sua. Não espere que médicos ou remédios resolvam o que é problema seu. ◆Não culpe os outros pela sua gula. ◆Prefira ir a pé à padaria, à farmácia, etc. ◆Pense positivo sempre: "Vou emagrecer para mudar e não mudar para emagrecer".

(matéria da revista Tudo de 05/2002)

## Livre-se do Estresse

**O** estresse nos deixa ansiosos e deprimidos, é inimigo do raciocínio claro e, se não controlado, pode também comprometer nossa saúde. Um dos principais causadores do estresse é o *déficit* de tempo. Se este for o seu caso, eis aqui algumas dicas que ajudam a eliminar o estresse de quem enfrenta um dia-a-dia atribulado: 1- Reserve para si mesmo 20 minutos diários, mesmo que não tenha completado todos os seus afazeres; 2- Viva cada momento; 3- Não faça duas coisas ao mesmo tempo; 4- Procure aceitar a vida como ela é; 5- Desvie sua atenção de si mesmo; 6- Elimine pensamentos negativos; 7- Mude suas atitudes; 8- Envolver-se em atividades que lhe agradem.

(adaptado de matéria da revista Seleções de 10/2000)

## JOGO RÁPIDO - Cerca de

**40%** dos brasileiros estão acima do peso ideal, sendo que **12%** dos homens e **15%** das mulheres são considerados obesos.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade

**"Remédio nem sempre é necessário. Fé na recuperação sempre é."** (Norman Cousins)

## Guia de Transgênicos

**O** GREENPEACE, Organização Não Governamental de âmbito mundial, lançou o "Guia do Consumidor de Produtos Com ou Sem Transgênicos", que lista mais de 500 produtos que contêm ingredientes derivados de milho e soja. Este Guia se encontra disponível, inclusive para download no site [www.greenpeace.org.br](http://www.greenpeace.org.br)

(publicado no jornal Vida Integral de Julho de 2002)

## Fumo X Enfarte

**S**EGUNDO pesquisa realizada junto a 533 pacientes internados em 12 hospitais da grande São Paulo, quem fuma corre 5,86 vezes mais risco de enfartar comparados com não fumantes. Já para os que se descuidaram e ganharam peso concentrado no abdome, o risco é 4,27 vezes maior do que para quem não tem barriga. Os demais fatores de risco são: pressão alta (3,26x), colesterol LDL alto (2,75x), diabetes (2,51x) e histórico familiar (2,33x).



(adaptado de matéria do Estadão de 15/07/02)

## A Melhor Prevenção

**A**LIMENTAÇÃO saudável e atividade física regular é a dupla infalível para proteger o coração. E, é claro, para os fumantes, deixar o vício é mais uma mudança necessária para aderir de vez a um estilo de vida mais saudável.

(continuação da matéria acima)

## Alternativa Natural

**N**ESTA época de discussão sobre os prós e os contras da reposição hormonal em mulheres na menopausa, talvez o melhor seja mesmo apos-tar em alternativas naturais, como por exemplo as isoflavonas de soja. Além de propiciar alívio dos sintomas da menopausa, elas ajudam a reduzir os níveis de colesterol, a prevenir a osteoporose e a diminuir os riscos de câncer e de doenças cardio-vasculares, e sem alterar o peso de quem toma. Consulte o seu médico para saber se esta opção é viável também para você.

(adaptado da revista Ultrafarma de 03/2002)