

Em FORMA

Cibele Carbone

Curvas delineadas com SAMBA

Contagiada pelo ritmo do carnaval, a academia **Bio Ritmo (SP)** lançou uma aula que irá conquistar as apaixonadas por samba. É que eles convocaram a Rainha do Carnaval de São Paulo, Simone Sampaio, e a bateria da Camisa Verde e Branco para dentro da sala de ginástica. São eles que irão animar a Bio Samba Show, uma aula que visa melhorar o condicionamento físico e mandar embora muitas calorias. As alunas irão aprender todos os truques para requebrar os quadris como as passistas durante uma hora de aula. "A aula é democrática e para entrar na dança é só deixar o corpo embalar com a música. Os passos essenciais para quem vai sambar trabalham abdômen, glúteos, coxas e panturrilha." afirma o diretor técnico da academia Saturno de Souza.



Cerveja, caipirinha e cia.

A gente sabe que fica difícil resistir a um bom gole de cerveja gelada com o calorão que está fazendo! Mas não é por isso que você irá "enfiar o pé na jaca" e colocar a perder todo o esforço que tem feito para manter-se na dieta. Confira abaixo os valores calóricos dos principais drinks de verão:

CERVEJA	108 calorias	1 tulipa
CHOPP	90 calorias	1 tulipa
CAIPIRINHA COM AÇÚCAR	250 calorias	1 copo
CAIPIRINHA COM ADOÇANTE	170 calorias	1 copo
FROZEN MARGARITA	236 calorias	1 copo
ESPUMANTE	85 calorias	1 taça



Magra e feliz!

Segundo um estudo feito pelo psicólogo inglês Pam Spurr, as mulheres magras são mais felizes do que as gordinhas. E como felicidade é algo que todo mundo busca na vida, o melhor que temos a fazer é afastar de vez o fantasma que a mantém longe de nós. Veja as dicas do médico nutrólogo Cristiano Merheb (RJ), criador do site metabolikey.com, e prepare-se para sorrir à toa:

- **QUEIMA:** torne-se um boa queimadora de gorduras, o que só se consegue através da reeducação metabólica, que desacelera o ritmo de produção de insulina pelo pâncreas, para o emagrecimento real;
- **JEJUM:** essa prática não faz emagrecer. Esqueça essa ideia;
- **REMÉDIOS:** jamais tome qualquer medicamento para emagrecer sem orientação médica prévia;
- **TEMPO:** não pule refeições nem fique longos períodos sem se alimentar;
- **CARBOIDRATOS:** não exagere nos carboidratos, pois são calóricos;
- **HIDRATAÇÃO:** beba bastante água ao longo do dia, cerca de dois litros.



Queima cerca de 700 calorias em uma hora de malhação

Malhação para apressadinhos

O sol ainda está a mil no céu, o que só nos faz pensar em correr para a praia e aproveitar os últimos dias do verão. De biquíni, é claro! As mulheres que ainda estão em busca de um corpo sarado – e em tempo recorde –, vão adorar o novo equipamento multifuncional da Runner (SP), o Gymstick, que foi desenvolvido na Finlândia. O diferencial é que com ele é possível trabalhar todos os grupos musculares do corpo ao mesmo tempo, visando o fortalecimento e a tonificação dos músculos. Além disso, sua prática melhora a sistema cardiovascular, fortalece o core, desenvolve a coordenação motora, assim como o equilíbrio e a flexibilidade. Os treinos realizados com o Gymstick tem duração de 60 minutos e possibilitam a queima de 700 calorias, em média, por aula.

Foto: Fotóla / Divulgação (Gymstick)