



## Equilíbrio na alimentação

Assunto recorrente em todos os meios de comunicação, principalmente pelo efeito obesidade e erro alimentar. Mas o que ganha atenção neste texto hoje é como nutrientes fazem a diferença no desempenho de seu treinamento e como podem ser aliados na sua melhor performance de saúde. Em discussão recente sobre perda de massa muscular, ou sarcopenia, ficou claro que a reposição de proteínas faz um grande efeito sobre a diminuição de fadiga para a prática de esportes e exercícios físicos. Em tratamentos como câncer e doenças inflamatórias crônicas é uma grande realidade. Para pessoas que não passam por essas situações, avaliar a alimentação diária é muito importante, pois evita riscos futuros e pode melhorar a saúde muscular e óssea. Pense nisso, procure sempre o auxílio de um especialista na área de alimentação e nutrição. Cuide-se e bons treinos!

**PÁBLIUS BRAGA**  
é médico do esporte do Hospital 9 de Julho (SP)



## GANHOU PESO DEPOIS DE ENTRAR NA ACADEMIA?

O aumento percebido na balança pode estar associado a retenção de líquido ou superalimentação, situações comuns de quem começa a prática esportiva. Para a formação de massa magra, quadro que também contribui para a mudança de peso, são necessários em média de três a seis meses de treino contínuo. Com isso, a orientação da educadora física Stella Torreão (RJ) para quem deseja somente perder peso é passar por avaliação corporal, analisar o percentual de gordura, massa magra e líquidos e, assim, associar a atividade física com um programa nutricional. “Com uma equipe multidisciplinar é possível manter e chegar mais rápido nos objetivos traçados”, garante a educadora física.



*Precisamos estimular entre as crianças atividades lúdicas e escolher um exercício que elas gostem de fazer. É importante ter regularidade, pelo menos três a quatro vezes por semana, durante aproximadamente 40 minutos*

RENATO ZOARZO, PEDIATRA, NUTRÓLOGO E VICE-PRESIDENTE DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO (SPSP)

## Exercite-se na praia

### Bola em jogo

A Penalty IX é uma bola de vôlei produzida em PVC, material ultrarresistente. Os gomos são estruturados com tecnologia *ultra fusion*, que assegura menor absorção de água. À venda por **R\$ 129,99**



### Vai e volta

Fácil de arremessar, o bumerangue da FreeFlyght é de material com dimensões que garantem um voo circular baixo e longo. A peça é produzida artesanalmente. À venda por **R\$ 50**

### Voa!

Manter a bola no ar por mais tempo é o desafio do frescobol. O kit de raquetes, de madeira tipo pinus, e a bola da Wilson tornam o manuseio seguro e confortável. À venda por **R\$ 59,90**

