

# BOA FORMA

## Nanda Costa:

"Detestava academia e vivia no efeito sanfona. Hoje tenho prazer em malhar e comer bem"

Na paradinhaaaa...

**TREINO DE 24 MINUTOS PARA SECAR E FORTALECER**

+ dicas de como incluí-lo na sua pausa para o almoço

## SÓ DÁ ELES!

Uma seleção de tênis superestilosos (e confortáveis!)

Tá combinado!

▼  
**CETOGÊNICA + MEDITERRÂNEA + DETOX**

Emagreça em

**30 DIAS**

com o que cada dieta tem de melhor

**8 NOVOS HÁBITOS ANTI-IDADE**

que os dermatologistas ainda não contaram pra você



ISSN 0104153-3



00369

9 770104 153001

R\$ 14,00 Edição 369 JULHO 2017

## CHEGA DE APERTO

Você já sentiu uma “escapadinha” de xixi no meio de um exercício puxado? Não tenha vergonha, o problema é comum: 40% das atletas relatam incontinência no treino, de acordo com o *Journal of Human Kinetics*. “Acontece quando mulheres de qualquer idade não interrompem a atividade para esvaziar a bexiga, como numa corrida longa”, diz o urologista Alex Meller, de São Paulo. Aí, o impacto do movimento pressiona o órgão e a urina vaza. Se a vontade bater, interrompa o treino e vá ao banheiro. “Procure um especialista se perceber que o líquido escapa mesmo quando a bexiga não está cheia. É sinal de enfraquecimento pélvico.”



**40%**  
DAS ATLETAS  
PERDEM URINA  
DURANTE O TREINO

## PARA O ALTO E AVANTE

A escalada indoor é mais uma modalidade a ganhar um estúdio para chamar de seu. Nos Estados Unidos, o **Rise Nation**, em Hollywood, oferece aulas exclusivas em um aparelho que simula os movimentos coordenados de braços e pernas necessários para subir um paredão. “Escalar é um exercício muito completo. Além dos membros superiores e inferiores, fortalece a musculatura das costas, do abdômen e da região lombar. E, se o ritmo da subida for rápido e contínuo, o gasto de calorias aumenta muito”, diz o educador físico Marcello Paiva, do Rio de Janeiro. Vamos torcer para a moda pegar por aqui!



## Kit completo

Treinar não apenas queima calorias como diminui sua vontade de jacar. Pessoas ativas têm 15% menos risco de cair em tentação quando ficam cara a cara com opções gordurosas e calóricas, segundo um estudo da Universidade de Leeds, na Inglaterra. “A mudança na alimentação está bastante ligada ao estilo de vida mais saudável”, diz o nutrólogo Fellipe Savioli, de São Paulo. Não é só isso: “Durante o exercício, o organismo libera endorfina, substância que dá sensação de bem-estar”. Ou seja, para o corpo, aquela aula de spinning pode ser tão prazerosa quanto devorar um chocolatinho.