

BOA FORMA

#atitudeboaforma



GIOVANNA ANTONELLI,
38 anos, 3 filhos, aposta no
CrossFit para manter a forma

TREINO DE 40 MINUTOS
Derrete 2 kg em 1 mês

A CIÊNCIA COMPROVA:
COLÁGENO FUNCIONA!
O tipo certo e como tomar

A MODA NAS UNHAS
É MENOS COR
30 esmaltes
neutros
e chiques

NOVA VITAMINA C
Mais eficiente contra
manchas e flacidez

OS ALIMENTOS QUE
TURBINAM O RESULTADO
DO EXERCÍCIO

PERCA
4 KG COM
SOPA
PROTEICA
NO JANTAR

O PERFUME QUE
CABE NO SEU BOLSO
25 opções a partir de
50 reais

TUDO SOBRE O CROSSFIT,
QUE SECA E DEFINE O CORPO

www.boaforma.com.br

EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

R\$ 11,00 Edição 333 JULHO 2014





5 sinais de alerta para sua relação

Algumas atitudes apontam que um casal já não está mais em sintonia muito tempo antes do rompimento oficial. Fique atenta!

1 Você se sente sozinha mesmo quando estão juntos. “Isso ocorre quando o casal não compartilha mais os mesmos interesses e não tem mais vontade de acompanhar o outro em situações que antes não seria um problema”, explica a psicoterapeuta Carmen Cerqueira César, de São Paulo.

2 A sexualidade está em baixa. Todo mundo passa por momentos mais brandos na cama. “Quando não há mais interesse no parceiro, o sexo fica sem criatividade e a frequência é insatisfatória”, diz a psicóloga Ana Canosa, de São Paulo.

3 Um não atura mais o comportamento do outro. Quando se adota a política de tolerância zero, qualquer problema vira motivo de briga.

4 Você começa a se interessar por outra pessoa. Não se trata apenas de atração física, mas de um interesse em tudo que o outro tem a oferecer.

5 O parceiro vira alvo de suas insatisfações. Você começa a jogar suas frustrações em cima da pessoa que está ao seu lado, como se ela fosse um obstáculo para seus projetos.

mau humor engorda

Você tende a comer mais besteiras quando está de mal com o mundo: é o que aponta um estudo da Universidade de Delaware, nos EUA. Segundo os pesquisadores, o motivo seria a falta de perspectiva futura gerada pelo sentimento. “O mau humor faz com que a pessoa busque uma recompensa imediata, que pode estar materializada nas mais diferentes guloseimas”, explica a nutricionista Marcia Nacif Pinheiro, da Universidade Mackenzie, de São Paulo. Para não comprometer seu peso e sua saúde, naqueles dias em que a nuvem cinza rondar sua cabeça, tenha por perto alimentos como banana e castanha: eles são ricos em triptofano, substância que ajuda na formação da serotonina, o hormônio do bem-estar.



PA empresa em que trabalho instituiu um dia de home office. Como manter o foco no trabalho dentro de casa?

R Trabalhar um dia por semana em casa agrega qualidade de vida à rotina – você evita o deslocamento, tem menos stress com trânsito e pode até almoçar com seu filho. Mas é preciso tomar cuidado para manter a produtividade. “Crie uma rotina: estabeleça a hora para acordar e a pausa para as refeições e defina as metas do dia. Também converse com sua família e explique que estar em casa não significa estar de folga”, ensina José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching. E monte sua base em um cantinho tranquilo, onde possa fazer seus telefonemas e ter concentração para resolver as tarefas.

Mais dicas de bem-estar no seu celular. Envie mensagem de texto BOA FORMA para o número 80530

Assinatura SMS p/ Claro, TIM e Nextel (R\$ 0,31 + tributos por SMS), Oi (R\$ 0,43 + tributos por SMS) e Vivo (R\$ 0,39 + tributos por SMS). Para cancelar envie SAIR para 80530.