10 alimentos que queimam a gordura
Nós ensinamos o quanto você deve consumir para manter o efeito por muito mais tempo

Novo queridinho!
Iogurte na dieta
Saboreie cinco receitas doces e salgadas sem se preocupar com o ganho de peso

Afin e a cintura com berinjela
Farinha feita do vegetal acaba com o inchaço e diminui 6 cm de abdome

Faça em casa
Exercícios de ioga podem controlar a compulsão por comida

Check-up
Saiba quais desconfortos do dia a dia merecem sua atenção total

Amendoim
Aproveite todo o sabor do tira-gosto e torre até 2 kg em 48 h
Proteja os joelhos e elimine 6 kg

Se as articulações vivem sabotando o seu projeto de entrar em forma, este programa é para você. Com um cardápio recheado de alimentos anti-inflamatórios e um treino de baixo impacto, você vai perder os quilos extras e passar longe das lesões.

por Rita Trevisan e Louise Vernier | fotos Danilo Tanaka
Você tem energia e disposição de sobra para se exercitar, mas seus joelhos a impedem de realizar uma série de atividades? Saiba que está longe de ser a única! “O joelho é uma articulação de carga e pela sua posição e por conta do trabalho que realiza, fica muito susceptível a variados tipos de lesões, que causam dor e instabilidade”, atesta Marco Antonio Ambrósio, ortopedista e médico do esporte do Hospital Samaritano (SP).

Na maioria das vezes, o sintoma é causado por sobrecarga ou esforço repetitivo. Mas a prática da atividade física de forma irregular, o sobrepeso ou características diferenciadas dos pés estão entre os fatores que aumentam o risco. Se acordo com Ricardo Curu, ortopedista e presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SP), para não sofrer lesões mais graves, é importante ficar atenta aos sinais do seu corpo, como dor, desconforto ou inchaço na região.

Exercícios de alto impacto, como corrida e esportes de competição, exigem muito dos joelhos e devem ser evitados. “Exercícios isométricos e em cadeia fechada, como agachamentos ou leg press, na angulação correta para cada pessoa, tendem a ser mais adequados”, indica Ambrósio.

**Baixo impacto**

Por outro lado, as atividades de baixo impacto, como a natação, hidroginástica, a ioga e a caminhada, são uma boa pedida. Além desses, os exercícios feitos no trampolim dão conta de manter o corpo todo em forma, tornando as calorias, porém, sem pesar nas articulações. “A minicama elástica também é indicada como exercício de equilíbrio, para pessoas que estão se reabilitando depois de uma cirurgia de joelho”, diz Ambrósio.

Além do treino no trampolim, um cardápio anti-inflamatório completa o programa deste mês. Ele ajuda a minimizar dores e desconfortos, liberando você para malhar mais forte. Por outro lado, como prevê a perda de até seis quilos, ele naturalmente alivia a carga sobre os joelhos. Sua saúde como um todo agradece!

**Cardápio funcional**

Que tal uma dieta que queima gorduras a jato, é gostosa de seguir e ainda protege as articulações? Pois ela existe e foi elaborada pela nutricionista Ione Leandro de Queiroga, da Onoderia Estética (SP). “Montei um cardápio que privilegia alimentos que contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico e para o equilíbrio das funções básicas do organismo. Tudo isso para prevenir e bloquear as inflamações”, explica a especialista.

Assim, fica fácil comer bem e ainda ter joelhos de aço! Ele é rico em alimentos antioxidantes, fontes de ômega 3. Outro diferencial do menu é que ele conta com apenas 1.200 calorias diárias e, portanto, colabora para a perda de peso.

Para comprovar os resultados, basta dar uma olhada no cardápio a seguir, que vai permitir a perda de até 6 kg em um mês.