

Dieta Já!

receitas | cardápios | corpo | bem-estar



33 receitas
deliciosas
e magras!

10 alimentos que queimam a gordura

Nós ensinamos o quanto você
deve consumir para manter o
efeito por muito mais tempo

Novo queridinho!

logurte na dieta

Saboreie cinco
receitas doces e
salgadas sem se
preocupar com
o ganho de peso

Afine a cintura com berinjela

Farinha feita do
vegetal acaba com
o inchaço e diminui
6 cm de abdome

PAVÊ DE
FRUTAS
INDIVIDUAL
passou de
557 para
279
kcal



NÚMERO 217 - PREÇO R\$ 6,90
ISSN 1413-8954
0101-3117
919774138360091
www.dietaja.com.br



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 torra 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 suscetível 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. De acordo com Ricardo Cury, 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, torrando 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 Onodera 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.

