

# CORPO CORPO

## 8 erros da alimentação pós-treino

Eles são bem comuns,  
não caia nessa!

**CORES DE CABELO  
QUE SÃO A CARA DO  
INVERNO - E AS FAMOSAS  
QUE JÁ ESTÃO USANDO**

### **ANITTA**

Coxas mais definidas  
com luta e patins

## CARBO E GORDURA NA MEDIDA

**-5** A Zone Diet  
equilibra  
o prato e  
ainda garante  
**KG EM  
UM MÊS**

**CASAL QUE  
MALHA UNIDO...  
...QUEIMA O DOBRO  
DE CALORIAS**  
e fica mais apaixonado  
(a ciência comprova!)

**COMO CONTROLAR  
A RAIVA ANTES DE  
EXPLODIR À TOA**  
Esse guia vai prevenir  
desastres em sua vida

**Exagerei,  
e agora?**

O cardápio de  
1 dia que salva  
sua dieta

**Exercício  
matador  
para definir  
a panturrilha**

O personal Chico  
Salgado ensina

corpocorpo.com.br

EDIÇÃO 330 - PREÇO R\$ 10,90

ISSN 0104-7612 00330

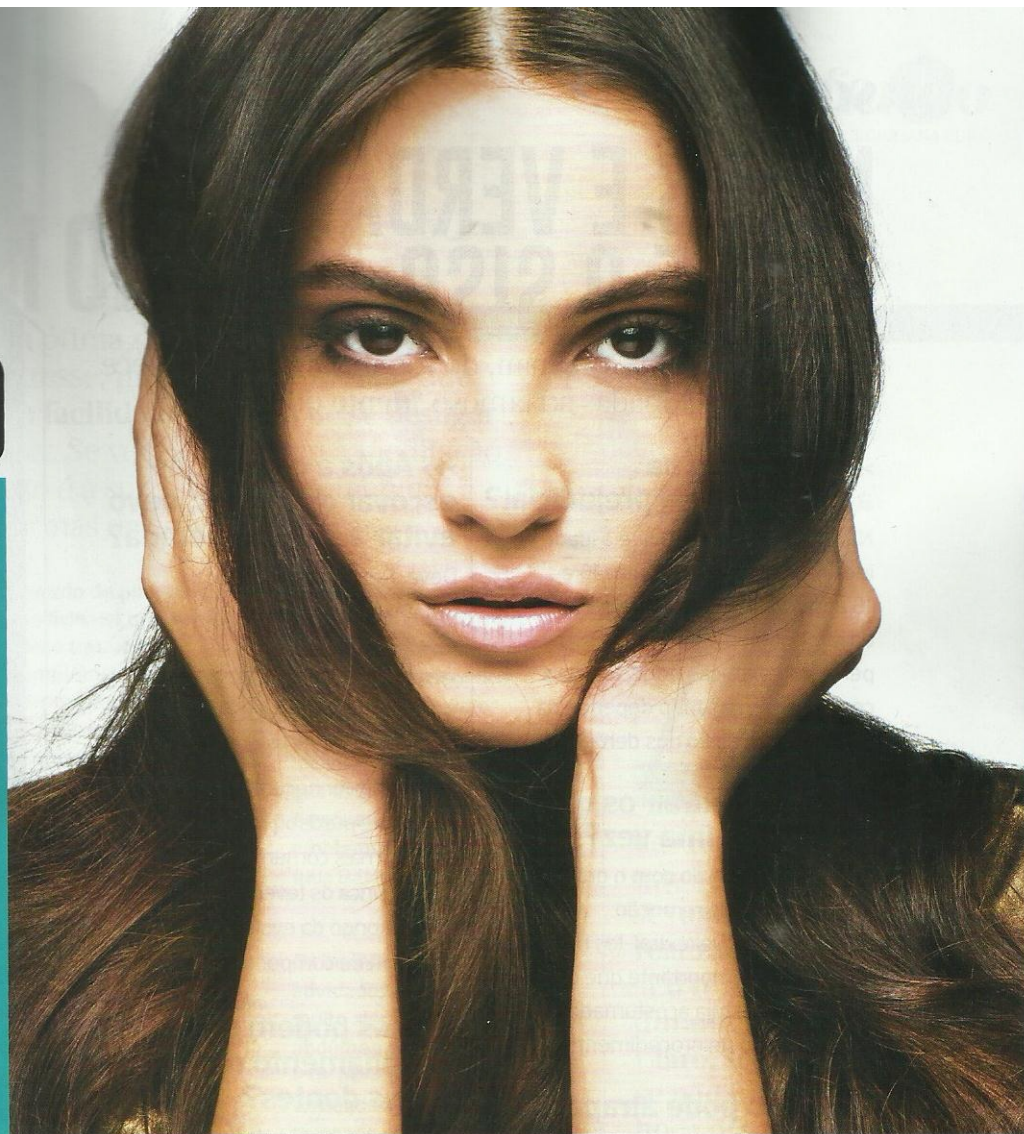
9 770104 0761008





# DEU BRANCO

É normal que, com o passar dos anos, as células localizadas no bulbo capilar envelheçam e percam a capacidade de produzir melanina, substância que dá cor aos fios. Mas, se você estiver ficando grisalha antes dos 40 anos, pode ser um sinal de que algo não vai bem. "A deficiência de vitamina B12 e de ferro, o vício em cigarro, o excesso de peso e problemas na tireóide e na hipófise podem acelerar esse processo", alerta o dermatologista **Claudio Wulkan**, de São Paulo. Mais do que retocar as madeixas todo mês, vale passar por um check-up para descobrir a raiz do problema e eliminá-lo ou, pelo menos, controlá-lo.



# 300

mil é o número de mortes causadas pelo sedentarismo anualmente no Brasil, segundo a Organização das Nações Unidas

## É BOM SABER

Cerca de 25% das brasileiras apresentam sintomas de depressão pós-parto. Esse índice supera a estimativa da Organização Mundial da Saúde para países de baixa renda, que gira em torno de 19,8%