

CACHOS PERFEITOS E BEM CUIDADOS EM 9 PASSOS

# Women's Health

Você, ainda melhor



Abril 2017  
revistawh.com.br

**121**  
Alimentos  
Saudáveis

CLAUDIA  
LEITTE

**+ Firme**

✓ Barriga Sequinha

**+ Sexy**

✓ Pele Sempre Fresca

**Novo  
Treino  
de Esteira**

**Torra  
Calorias**

**CURTE  
FILMES  
PORNÔ?**

Temos  
Notícias  
Quentes

**12**

**Dicas para  
Controlar  
a Gula**

**CICLO  
MENSTRUAL**

O Exercício  
para Cada  
Semana

EDIÇÃO 92 • R\$ 14







CÁ ESTÁ O  
COMBO DAS  
UNHAS  
FORTES!

## NUTRIÇÃO

### Unhas fracas são sinal de falta de vitaminas?

— Denise Reis

Sim, mas esse não é o único e principal motivo. “Além da deficiência de vitaminas, unhas frágeis podem ser causadas por alterações hormonais, problemas de tireoide ou excesso de uso de acetona e cosméticos”, explica **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Americana de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. Verifique se, junto ao enfraquecimento das unhas, há também queda do cabelo. Se houver, procure um médico, pois a causa é hormonal. Caso não haja, tente parar com os cosméticos para unhas por um tempo. Ainda não teve resultado? Ai, sim, procure uma alimentação mais rica em vitaminas do complexo B, encontradas em carnes vermelhas, ovos, bananas e batatas.

## FITNESS

### É verdade que correr envelhece a pele e faz o bumbum cair?

— Melissa H.

Sim para o primeiro caso, mas o bumbum caído é mito. “Por ser um exercício de muito impacto, a corrida gera uma perda de colágeno mais acentuada”, diz Mônica Aribi, de São Paulo, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Existe ainda a ação dos radicais livres aos quais nos expomos em corridas ao ar livre, que ajuda no envelhecimento precoce. “Já em relação ao bumbum, a corrida deixa a pele flácida, porém o músculo fica rígido. Os glúteos são ativados durante o exercício, garantindo uma musculatura definida”, explica. Ou seja, a flacidez é apenas cutânea, e existem métodos que podem aliviá-la, como o uso de cremes firmadores.

## COMPORTAMENTO

### Tenho ataques de fúria desproporcionais à situação que os desencadeou. É algum distúrbio psicológico?

— Renata Loureiro

Talvez. Quando você mesma reconhece que suas reações são desproporcionais, é provável que exista um complexo que se manifesta em algumas situações. Vale uma investigação mais profunda. “Não é incomum que os gatilhos que desencadeiam ataques de fúria sejam inconscientes. Por essa razão, as terapias analíticas são recomendadas para que se encontre a origem”, explica a psicóloga Cristianne Vilaça, de São Paulo. Procure um analista ou terapeuta para tratar o problema. ■