

Women's Health

Você, ainda melhor



Março 2017
revistawh.com.br

Barriga Sarada

COM A SÉRIE FÁCIL DA

Danni Suzuki

Come Saudável e Ainda Engorda?

DESVENDAMOS O MISTÉRIO

Dicas para Amar a Academia

GUIA DO TÊNIS
INSPIRE-SE EM 30 MODELOS

EDIÇÃO 91 - R\$ 14



DESCUBRA
A MELHOR
HORA DO
SEXO

10

Alimentos para

Ficar

Satisfeita por Mais Tempo

A ROTINA PERFEITA PARA A SUA PELE



"EI, ME DÁ
UM
BANHO?"

BELEZA

De quanto em quanto tempo devo limpar os pincéis de maquiagem?

— Bruna F.

"Os de uso pessoal devem ser lavados de 15 em 15 dias", diz a maquiadora Kátia Freire, de João Pessoa (PB). "Já para os acessórios profissionais, o ideal é toda vez após o uso."

COMPORTAMENTO

O que fazer se uma pessoa quiser abrir a relação e a outra não?

— Bibiana T.

Essa é uma situação muito complicada, mas a posição do outro deve ser sempre respeitada. "É muito interessante ambos conversarem sobre o assunto sem medo do que isso pode gerar", afirma Yuri Busin, psicólogo diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental e Equilíbrio e mestre em emoções humanas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, de São Paulo. Essas conversas serão essenciais para que as duas partes compreendam um pouco sobre o outro e respeitem a opinião de cada um. "Caso o sofrimento em ceder seja muito grande, o ideal é que ambos procurem um psicólogo para entender melhor por que isso está acontecendo."

BELEZA

A partir de que idade eu devo começar a usar cremes anti-idade?

— Sarah Becker

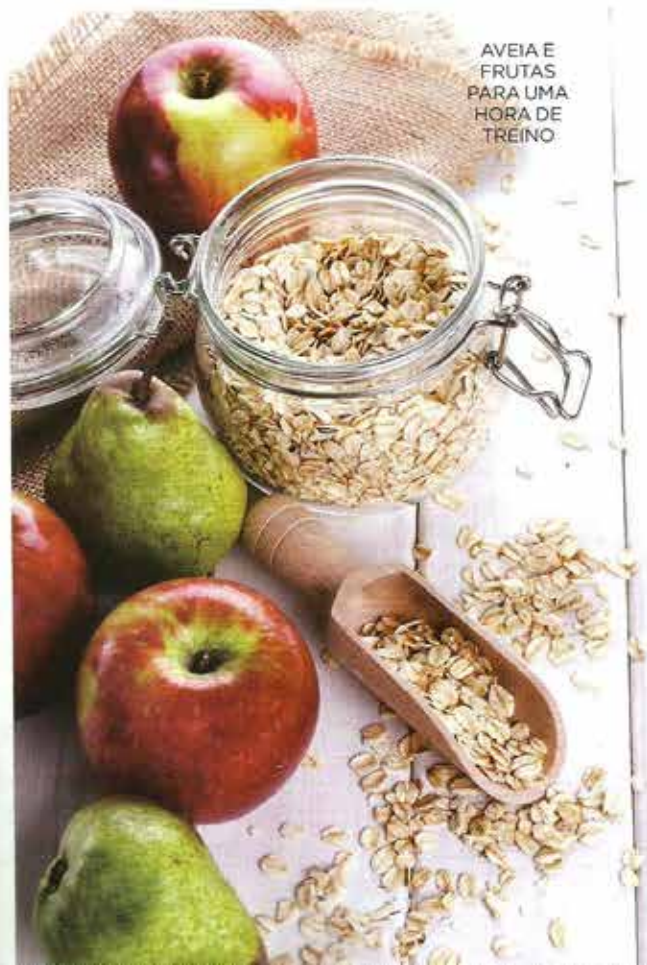
Geralmente, aos 30 anos, mas, em alguns casos, os produtos já são indicados aos 25. "As pessoas de pele clara e/ou fumantes são candidatas a iniciarem o uso mais cedo", diz Daniel Dziabas, dermatologista de São Paulo e membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Em dúvida do que usar? "O médico vai prescrever o melhor ativo dependendo do tipo de pele, mas o ácido retinoico ou derivados, a vitamina C e outros antioxidantes são os mais indicados", explica Claudio Wulkan, dermatologista da Sociedade Brasileira e Americana de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

NUTRIÇÃO

Tenho pouco tempo para preparar comida antes de treinar. Pelo que devo optar?

— Larissa Z.

"Por uma fonte de carboidrato complexo, como maçã ou pera com casca, banana com meia colher de sopa de aveia ou um pedaço de batata-doce", diz Paula Vasconcelos, nutróloga do Espaço Volpi, em São Paulo. Consumindo qualquer um desses itens meia hora antes de malhar, você terá a energia que precisa para suportar cerca de uma hora de exercícios. "Outra opção seria uma medida de whey protein misturada com água. Isso manterá a sua massa magra intacta enquanto você se exercita, fazendo com que o seu organismo utilize a gordura como fonte de energia", explica Paula. Mas se o seu objetivo for emagrecer, aposte nesta receita simples dez minutos antes do treino: misture café (100 ml) com uma colher de sopa de óleo de coco. Você pode acrescentar canela, mas nada de açúcar ou adoçante. "Essa mistura é termogênica, ou seja, acelera o metabolismo e gera energia rapidamente. Mas só a consuma se você treinar antes das 18 horas, pois se trata de um estimulante que pode atrapalhar o seu sono." ■



AVEIA E
FRUTAS
PARA UMA
HORA DE
TREINO