SEM DESCULPAS Encontre tempo para os treinos de qualidade

RUNNER'S WORLD

COMECE A CORRER

O plano **fácil e seguro** para os seus primeiros quilômetros

MORTE NA MARATONA

Correr é um esporte de alto risco?

Descubra na pág. 74

70 dicas para fazer **o melhor hambúrguer** da sua vida

INFILTRADO

Conheça o brasileiro que conseguiu correr na **Coreia do Norte**

INVASÃO FEMININA

As **mulheres que mudaram o rumo** do nosso esporte

AGOSTO/2017 ED.104 R$ 14,90

TREINO

Tenho muita preguiça de manhã. Como posso me motivar?

Algumas pessoas têm um relógio biológico diferente e, por mais que queiram se motivar a levantar cedo, não conseguem. Essa galera faz o "básico", como acordar para trabalhar, mas com um certo mau humor. É interessante entender o que acontece com o seu corpo (e nem sempre se cobrar tanto!) e descartar qualquer problema de saúde, como na tireoide, que resulta em cansaço. Um exercício legal que você pode fazer é escrever quais são suas motivações. O que te move para levantar cedo e correr? Escreva pelo menos cinco motivos e, se não os encontrar, é porque você deveria repensar o horário do treino.

MARILENA BIGOTO, psicóloga especialista em desenvolvimento humano Equilíbrio (Casme)

TREINO

O boné que uso para correr me deixa com caspa. O que eu faço?

O que facilita o aparecimento da caspa ou dermatite seborreica é a umidade e o excesso de oleosidade no couro cabeludo, facilitando a contaminação por fungos. A opção para quem tem esse tipo de problema é utilizar viseiras (que possuem uma abertura no topo da cabeça que possibilita a transpiração e a secagem do cabelo) ou bonés com tecidos tecnológicos, como aqueles feitos em dry fit. Também é importante evitar longos períodos com o acessório e, ao finalizar o esporte, retirar o boné. Recomendo o uso de shampoo anticaspa e, em casos mais persistentes, consultar um especialista.

JULIANA ANNUNCIATO, dermatologista e tricologista da Clínica Wulka

TREINO

Por que os primeiros minutos na corrida parecem ser os mais difíceis?

Porque nesse momento estamos em um estágio corporal diferente, e nosso corpo demora alguns minutos para perceber o exercício, então ele continua funcionando como se estivéssemos caminhando. Por isso, o nosso organismo irá demorar algum tempo para entrar no ritmo e facilitar a corrida. Uma ótima estratégia é não ficar olhando segundo por segundo no relógio quando iniciar a atividade física, além de sempre fazer um treino que tenha sido orientado por um profissional da área.

YURI BUSIN, psicólogo e diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental Equilíbrio (Casme)

TREINO

A corrida pode ajudar a diminuir o colesterol?

Sim, os exercícios físicos são o método mais efetivo para se baixar o colesterol, já que cerca de 70% do nosso colesterol é produzido pelo nosso corpo e os outros 30% vêm da dieta. Correr ajuda porque aumenta o número de HDL (lipoproteínas de alta densidade), que funciona como uma espécie de lixeiro, retirando o colesterol das células. Portanto o esporte é o melhor modo de melhorar os níveis de colesterol.

FELLIPE SAVIOLI, médico do esporte e nutrólogo pela Abran

Você tem uma pergunta? Mande um email para **redacao@runnersworld.com.br**, com o assunto **RW Responde**.

NUTRIÇÃO

Como a incontinência urinária pode atrapalhar meus treinos?

► A incontinência de esforço ocorre pelo enfraquecimento muscular do assoalho pélvico, podendo ser mais frequente em mulheres que tiveram parto vaginal e em idosos. Dependendo do caso, podem ser feitos exercícios específicos para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e até mesmo uma intervenção cirúrgica. Uma mudança de hábitos também pode amenizar o problema, como evitar bebidas com cafeína e alcoólicas, que estimulam a bexiga.

ALEX MELLER, urologista da Unifesp