

BOA FORMA

#atitudeboaforma

GIOVANNA ANTONELLI,
38 anos, 3 filhos, aposta no
CrossFit para manter a forma

A CIÊNCIA COMPROVA:
COLAGENO FUNCIONA!
O tipo certo e como tomar

NOVA VITAMINA C
Mais eficiente contra
manchas e flacidez

PERCA
4 KG COM
1 SOPA
PROTEICA
NO JANTAR

TREINO DE 40 MINUTOS
Derrete 2 kg em 1 mês

A MODA NAS UNHAS
É MENOS COR
30 esmaltes
neutros
e chiques

OS ALIMENTOS QUE
TURBINAM O RESULTADO
DO EXERCÍCIO

O PERFUME QUE
CABE NO SEU BOLSO
25 opções a partir de
50 reais

TUDO SOBRE O CROSSFIT,
QUE SECA E DEFINE O CORPO

www.boaforma.com.br

ISSN 0104-153-3



9 770104 153001
R\$ 11,00 Edição 333 JULHO 2014



Abril



É FÁCIL FAZER

Ingredientes para o seu overnight oats

- 3 col. (sopa) de aveia em flocos
- 1 fruta picada (manga, morango ou papaia)
- 1 col. (chá) de chia
- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 1 fio de mel
- 3 amêndoas

Preparo: coloque a aveia no fundo do vidro ou intercale-a com a fruta e a chia misturada no iogurte. Finalize com o mel e as amêndoas. Tampe e deixe na geladeira de oito a 12 horas.

café da manhã no pote

Sem a primeira refeição do dia, a gente fica sem pique para malhar e trabalhar e exagera nas calorias ao longo do dia. Péssimo, não? Se você não consegue reservar um tempinho para comer antes de sair de casa, deixe um lanche pronto na véspera para levar a tiracolo, de preferência numa lancheira térmica. Uma sugestão é o overnight oats – ideia norte-americana para um café da manhã prático à base de aveia, que vale ser copiada. Em um vidro com tampa, o cereal é intercalado com outros ingredientes (iogurte, castanhas e frutas) e armazenado na geladeira até dia seguinte. Rende uma refeição completa, fácil de transportar e gostosa, especialmente porque a aveia fica hidratada e macia.

P O nosso organismo aproveita bem o ômega-3 da linhaça?

R “Sim, mas não tanto quanto o ômega-3 vindo dos peixes”, afirma Fábio Cardoso, médico especialista em medicina preventiva e longevidade do Hospital Santa Isabel, em Blumenau (SC). As sementes, como a linhaça e a chia, carregam o ALA (ácido alfa-linoleico) – um tipo de ômega-3 que, após ser absorvido pelo nosso organismo, é parcialmente (cerca de 20%) convertido em EPA (ácido eucosapentaenoico) e DHA (ácido docosaenoico). Esses dois últimos ácidos graxos da família do ômega-3, os mesmos dos peixes, são os ativos – ou seja, têm a famosa ação antioxidante e anti-inflamatória. Isso não significa que o ômega-3 das sementes seja inferior. “Os benefícios são os mesmos se você adequar as doses diárias de EPA e DHA.” Para isso o médico sugere consumir de 2 a 4 gramas de óleo de peixe ou de 20 a 40 gramas (de 2 a 4 colheres de sopa) de óleo de linhaça ou chia.

testados e aprovados



MIX SAUDÁVEL

A Granola Salgada Tia Sônia é feita com linhaça, chia, castanha, aveia e amendoim. Pode ser usada na salada e na sopa – acrescenta sabor, fibras e proteína. Mas vá de leve: 1/2 xícara de chá tem 215 calorias (pote com 370 g, 12,60 reais).



HIDRATAÇÃO COM SABOR EXTRA

A Jandaia lançou a Coco+, uma linha de água de coco com um toque de fruta (maracujá, tangerina e limão). Hidrata com um gostinho extra e poucas calorias: 80 em 1 copo (200 ml). Em embalagem de 1 litro (6 reais).



SUCO ANTIOXIDANTE

Pronto para beber, o suco de uva Bioleve Ômega-3 é rico em antioxidantes, além de oferecer magnésio, zinco, cromo, selênio e vitaminas C e E. A garrafinha (360 ml, 6 reais) tem 238 calorias.

Dicas de alimentação saudável no seu celular! Envie mensagem de texto BOA FORMA para o número 80530

Assinatura SMS p/ Claro, TIM e Nextel (R\$ 0,31 + tributos por SMS), Oi (R\$ 0,43 + tributos por SMS) e Vivo (R\$ 0,39 + tributos por SMS). Para cancelar envie SAIR para 80530.