

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LARISSA GERMANA ARAÚJO MARTINS

**ESTÉTICA E CONSUMO: A CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO NA REVISTA
WOMEN'S HEALTH**

**JOÃO PESSOA
2010**

LARISSA GERMANA ARAÚJO MARTINS

**ESTÉTICA E CONSUMO: A CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO NA REVISTA
WOMEN'S HEALTH**

Monografia apresentada ao curso de licenciatura plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

ORIENTADORA: PROF. DOUTORANDA. LAÍSE TAVARES PADILHA BEZERRA

**JOÃO PESSOA/PB
2010**

LARISSA GERMANA ARAÚJO MARTINS

**ESTÉTICA E CONSUMO: A CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO NA REVISTA
WOMEN'S HEALTH**

Monografia apresentada ao curso de licenciatura plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data de defesa: ____/____/____
Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Doutoranda Laíse Tavares Padilha Bezerra
Orientadora

Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha
Membro

Prof. Ms. Luciano Klosterman A. de Souza
Membro

**JOÃO PESSOA/PB
2010**

Aos meus pais, pelos ensinamentos essenciais a minha formação e por terem me encorajado e auxiliado nesta jornada.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pelo seu imensurável amor. Por me proporcionar momentos tão especiais como este.

Aos meus pais (Clélia e Nilson) que são a razão do meu viver, a minha felicidade constante, o meu sorriso mais intenso, a vontade de ser alguém melhor, por todo amor e incentivo a mim dedicados.

Ao meu irmão (Neto) pela fonte de inspiração em seguir a carreira.

Ao meu namorado (Thiago) por todo apoio e incentivo. Por juntos estarmos vencendo mais uma conquista em nossas vidas. Por ser um exemplo de bondade e respeito do que o verdadeiro amor é capaz.

A minha orientadora Laíse, por toda sua disponibilidade na construção desse projeto. Pelo seu exemplo de mestre. Pelo seu acolhimento. Por tudo.

As minhas amigas Larissa, Dani e Cintia, por toda experiência adquirida, por toda luta vencida juntas.

Ao companheiro de trabalho João Paulo, por tudo o que aprendi com ele.

Aos professores do curso, por fazerem parte da minha formação.

A todos que de certa forma contribuíram para a realização e concretização de mais uma conquista na minha vida. Valeu apenas!

*Ando devagar porque já tive pressa
E se levo esse sorriso é porque já chorei demais.
Hoje me sinto mais forte, mais feliz quem sabe.
Eu só levo a certeza de que muito pouco eu sei
Ou nada sei (...)*

(Almir Sater)

RESUMO

O estudo sobre a construção do corpo, mais especificamente do corpo feminino, demanda um breve resgate histórico, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de beleza e como a sociedade, a cultura e a mídia contribuem para tal. É possível perceber que ao longo da história a concepção de beleza corporal sofreu alterações gritantes, uma vez que corpos gordos, magros e mais recentemente corpos com músculos e baixo percentual de gordura já representaram o padrão de beleza feminino. Estudos recentes têm demonstrado que uma diversidade de revistas está em circulação de modo ininterrupto, demarcando-se como um dos veículos contemporâneos privilegiados dos processos de politização dos corpos, fonte de disseminação dos esquemas da indústria cultural por via de investimentos sobre o corpo individual e coletivo. Com luz nesse cenário, o trabalho tem como objetivo refletir e discutir como a revista *Women's Health* divulga o corpo. As técnicas de controle e embelezamento que são utilizadas na revista como artifícios para a construção de um padrão de corpo. O conceito de saúde que a mesma apresenta. E as relações que podemos estabelecer entre os discursos de corpo e saúde evidenciados na revista com as concepções de corpo e saúde presentes na Educação Física. Para isso, foram analisados os textos da revista das edições de novembro de 2008 a outubro de 2009 seguindo a trajetória metodológica da análise de conteúdo com luz nas discussões de Bardin (1977). Observamos que dentre os diversos meios reservados aos cuidados do corpo, a mídia tem seu espaço na medida em que interpela seu público através de suas estratégias discursivas, ditando muitas vezes estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo. Referendamos ainda, que é comum nos depararmos com um discurso onde o corpo é questionado sobre se está em busca de saúde ou de estética. Os meios de comunicação, portanto, têm atuado no sentido de “demonstrar” aos indivíduos a sua carência de saúde/beleza. Essa concepção é facilmente identificada nas práticas da Educação Física, que também tem se empenhado ao longo da história em treinar o corpo para se encaixar em uma determinada métrica.

Palavras-chave: Corpo, Estética, Consumo, Saúde, Educação Física.

ABSTRACT

The study about the construction of the body, basically the female body, requires a brief background research meaning to find out how the process of the evolution of the beauty pattern happened, and also how the society, culture and media contribute to that. It is possible to notice that the history of the physical beauty meaning had big changes quickly, since the fat, skinny and recently the muscular bodies or with little percentage of fat already represented the female beauty pattern. Recent researches has showed that a diversity of magazines has been published continuously becoming one of the most privileged contemporary vehicles in the process of the bodies politicization, source of the spread of the cultural industry system through investments over the personal and group body. Based on this perspective, this research has as a goal to discuss and reflect about how the *Women's health* magazine advertises the body, the techniques of control and improvement of the beauty which are used in this magazine as a device to build a body pattern, the definition of health according to it, and the relationships which we can establish between the discussion provided by it. For that, features from november, 2008 to october 2009 issues were analyzed following the methodological trajectory of the analysis of the content based on the discussions of Bardin(1977). We observed that between the different ways to care about the body, the media has a lot of participation on it as far as it makes questions to its public through discursive strategies, telling them often about types of bodily practices, definitions of health and discussions of the body. We also mention that it's common we find a discussion that says that the body is doubted about being searching for health or esthetics. Therefore, the media has acted trying to "show" people about their lack of health/beauty. This perspective is easily identified in the Phisical Education practice, which is also trying hard over the time to train people's body to fit in a certain size.

Key-words: Body, Esthetic, Consumption, Physical Education.

Lista de Figuras

Figura 1 – Leitora que participou do quadro “Você perde, Você ganha”	30
Figura 2 – Capa da edição de novembro de 2008.....	31
Figura 3 – Capa da edição de fevereiro de 2009.....	31
Figura 4 – Programa de exercícios para emagrecimento.....	33
Figura 5 – Coma este, não aquele	35
Figura 6 – Dupla face, cosmética	36
Figura 7 – Xi, mente travou!	46
Figura 8 – Imagem de liberdade	47

Lista de Quadros

Quadro 1 – Circulação mensal da revista Women's Health	28
--	----

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS	15
BELEZA E CORPO FEMININO: ENTRE TÉCNICAS DE CONTROLE E EMBELEZAMENTO.....	18
WOMEN’S HEALTH: CORPO, MÍDIA E PODER.....	24
ENTRE DITOS E ENTREDITOS: CORPO, SAÚDE, BELEZA E EDUCAÇÃO FÍSICA	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICE	55
Quadro das temáticas com luz nas Áreas.....	56

INTRODUÇÃO

O estudo sobre a construção do corpo, mais especificamente do corpo feminino, demanda um breve resgate histórico, a fim de entendermos como se deu o processo de evolução dos padrões de beleza e como a sociedade, a cultura e a mídia contribuem para tal. É possível perceber que ao longo da história a concepção de beleza corporal sofreu alterações gritantes, uma vez que na antiguidade corpos “gordos” eram sinônimos de beleza. Em contrapartida, na década de 60 constatamos um processo de construção de imagem feminina que vem assumindo medidas antropométricas cada vez menores. E ainda, a partir das décadas de 1980 e 1990, esse padrão de beleza mudou, onde corpos com músculos e baixo percentual de gordura representam o padrão de beleza (GUEDES, 2007).

Concomitante a essas transformações, assistimos no Brasil, especialmente nos grandes centros urbanos, a crescente glorificação do corpo, com ênfase cada vez maior na exibição pública do que antes era escondido. Devido a mais nova moral, a da “boa forma”, a exposição do corpo, em nossos dias, não exige dos indivíduos apenas o controle de suas pulsões, mas também o autocontrole de sua aparência física. A beleza moral, que antes parecia se limitar a não exposição do corpo nu, se concentra, agora, na observância das regras de sua exposição (GOLDENBERG; RAMOS, 2002).

Essa exposição do corpo ainda é citada por Lublinski *apud* Albino e Vaz (2008), quando relata que, o corpo deve ser mostrado e exibido, para que possa na mesma medida ser apreciado, desejado, invejado, ou apenas notado, contanto que esteja adequado para isso.

O homem vive em um determinado contexto social com o qual interage de forma dinâmica, pois ao mesmo tempo em que atua na realidade, modificando-a, esta atua sobre ele influenciando-o. Assim, as concepções que o homem desenvolve a respeito de sua corporalidade e suas formas de comportar-se corporalmente estão ligadas a condicionamentos sociais e culturais. O corpo de cada indivíduo de um grupo revela não somente sua singularidade pessoal, mas também tudo aquilo que caracteriza esse grupo como uma unidade (GONÇALVES, 1994).

Desta forma, é possível discutir o corpo como uma construção cultural, visto que cada sociedade se expressa diferentemente por meio de corpos diferentes. Todo homem mesmo inconsciente desse processo, é portador de especificidades culturais no seu corpo. Portanto, para se chegar ao homem “original” seria preciso ir retirando sua roupagem cultural até ir atingindo um ser natural, puro de qualquer influência cultural, anterior ao desenvolvimento social (DAOLIO, 2007). O corpo é, então, um produto cultural, histórico e social que se fragmentou e se recompôs ao longo do tempo (DEL PRIORI *apud* SAMARÃO, 2007).

Como lembra Sant’anna *apud* Goldenberg e Ramos (2002), diferentemente da primeira metade do século XX, quando a “Natureza” era escrita em maiúsculo e considerava-se perigoso intervir no corpo em nome de objetivos pessoais e dos caprichos da moda, hoje, a liberdade para agir sobre o próprio corpo não cessa de ser lembrada e estimulada. O corpo tornou-se “o mais belo objeto de consumo”, e a mídia tem contribuído bastante para isso, uma vez que aborda temas relacionados à beleza e a aquisição do corpo perfeito.

A busca por um corpo mais delineado, com músculos mais espessos e menos gordura, vinculado, essencialmente, aos mutantes e efêmeros padrões de beleza, parece incidir principalmente, mas não exclusivamente sobre as mulheres, especialmente as mais jovens (TORRI; BASSANI; VAZ, 2007). Toda essa preocupação excessiva com o corpo contrasta com o fato de que ele muitas vezes é e continua sendo um objeto desvalorizado. Isto porque, as pessoas não buscam ter uma verdadeira vivência do próprio corpo. Elas não caminham para obtenção de um corpo “livre”, pelo contrário, a maior atenção dedicada ao corpo e as práticas relacionadas a ele solidificam e reforçam seu controle e sua dominação (RODRIGUES, 2003).

Assim, podemos pensar as revistas voltadas para o público feminino como um possível artefato de poder sobre as mulheres, ensinando-as a como lidar com o corpo (ANDRADE, 2002).

Esse pensamento é corroborado por Braga (2003, p.4) quando descreve que:

O corpo feminino encontra-se instituído nos produtos midiáticos, e, no caso das revistas femininas, apresenta-se como um composto de “partes” suscetíveis de “melhoramento”. Assim, o corpo feminino nas

revistas é freqüentemente referido discursivamente em termos de suas “partes”, como “seus cabelos”, “sua pele”, “seus seios”, “suas pernas”, etc, sendo indicados produtos, tratamentos, cirurgias, exercícios ou dietas visando sua otimização no sentido da normatização: um “eu” composto de partes móveis, separadas, em processo.

Estudos recentes têm demonstrado que uma diversidade de revistas está em circulação de modo ininterrupto, demarcando-se como um dos veículos contemporâneos privilegiados dos processos de politização dos corpos, fonte de disseminação dos esquemas da indústria cultural por via de investimentos sobre o corpo individual e coletivo (ALBINO E VAZ, 2008). Reforçando esta afirmativa Andrade e Bosi (2003) descreve que o avanço da tecnologia da beleza, através do apelo midiático, o qual modela subjetividades e impulsiona o lucrativo mercado da indústria da magreza, coopta o simbólico feminino em suas necessidades básicas, seduzindo-o para o alcance do corpo perfeito.

Dessa forma, o problema de pesquisa encontra-se assim definido: Como se dá a construção do corpo feminino na revista Women’s Health?

Com luz nesse cenário, o trabalho tem como objetivo refletir e discutir como a revista divulga o corpo. As técnicas de controle e embelezamento que são utilizadas na revista como artifícios para a construção de um padrão de corpo. O conceito de saúde que a revista apresenta. E as relações que podemos estabelecer entre os discursos de corpo e saúde evidenciados na revista com as concepções de corpo e saúde presentes na Educação Física.

Para isso, foram analisados os textos da revista das edições de novembro de 2008 a outubro de 2009, procurando descrever e problematizar as várias formas pelas quais o corpo é representado e produzido na mesma.

Uma possível inserção no espaço de academia voltada só para mulheres fez despertar o interesse em pesquisar e procurar entender esse vasto mundo que é o corpo feminino. Dentre as inúmeras possibilidades de materiais voltados para este público, optou-se pela revista Women’s health, que significa saúde da mulher, por entender que se trata de um produto que apresenta conteúdos sobre o corpo capazes de oferecer subsídios necessários para compreender e ampliar as discussões a respeito da influência da mídia na construção do corpo feminino.

É uma revista nova no mercado brasileiro que teve sua primeira edição publicada em novembro de 2008 e que aborda assuntos relacionados a: 1.Dieta e nutrição; 2.Fitness; 3.Saúde; 4.Beleza e estilo; 5.Sexo e relacionamento.

Diante do exposto, o trabalho tem como finalidade ampliar o campo das discussões sobre o corpo e as técnicas de embelezamento levando em consideração o elevado crescimento de dispositivos de controle e embelezamento, como: o aumento de revistas relacionadas à temática; o crescimento das indústrias de cosméticos e farmacêuticos e o aumento de academias e vestimentas do estilo Sportware. Observa-se ainda, um aumento de interesses desses dispositivos de controle no que se refere a produção e veiculação de discursos de saúde e qualidade de vida. Esperamos ainda contribuir com as reflexões sobre a prática da Educação Física em sua interface com a mídia, no que se referem as suas influências na sociedade contemporânea, ao ditarem muitas vezes estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo.

CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Buscando atingir os sentidos requeridos nas linhas anteriores, no que se referem às relações entre estética e consumo utilizadas para a construção do corpo feminino na revista *Women's Health*, optamos pela trajetória metodológica da análise de conteúdo com luz nas discussões de Bardin (1977). A mesma caracteriza-se por ser um conjunto de técnicas de análise de comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens (BARDIN apud SILVA; GOBBI; SIMÃO, 2004).

Nesse ínterim a análise de conteúdo consiste em uma técnica de interpretação que busca o não-dito, busca o aparente e o não aparente nas mensagens considerando os elementos subjetivos e objetivos, e segundo Bardin *apud* Caleidoscópio, s.d, p.1 possibilita a compreensão de:

Mensagens obscuras que exigem uma interpretação, mensagens com um duplo sentido cuja significação profunda só pode surgir depois de uma observação cuidadosa ou de uma intuição carismática. Por detrás do discurso aparente, geralmente simbólico e polissêmico, esconde-se um sentido que convém desvendar.

No contexto dos métodos de pesquisa em comunicação de massa, a análise de conteúdo ocupa-se basicamente com a análise de mensagens cumprindo com os requisitos de sistematicidade e confiabilidade. Segundo Lozano *apud* Júnior (2006), a análise de conteúdo é sistemática porque se baseia num conjunto de ações que se aplicam da mesma forma a todo conteúdo analisável, e é confiável, por permitir que diferentes pessoas, aplicando em separado as mesmas categorias á mesma amostra de mensagens, possam chegar a iguais conclusões.

Destacamos ainda, com relação à escolha da trajetória metodológica que o desenvolvimento do método de análise de conteúdo é o resultado da contribuição de diversos autores, e entre eles, encontra-se a proposta da francesa Laurence Bardin, escolhida neste trabalho.

E, referendamos que diversos autores apresentam as três etapas assinaladas por Bardin como sendo básicas nos trabalhos com análise de conteúdo. A primeira etapa é a pré-análise que consiste na fase de organização, que pode utilizar vários procedimentos, tais como: leitura flutuante, hipóteses, objetivos e elaboração de indicadores que fundamentem a interpretação. A segunda etapa é a exploração do material que consiste na codificação dos dados a partir das unidades de registro. E por fim, o tratamento dos resultados e interpretação, nesta última etapa se faz a categorização, que consiste na classificação dos elementos segundo suas semelhanças e diferenciação, com posterior reagrupamento, em função de características comuns (BARDIN apud CAREGNATO; MUTTI, 2006).

Dito isso, evidenciamos que esta pesquisa faz uso da análise de conteúdo de Bardin com o objetivo de explorar os textos da revistas *Women's Health* e de descrever as estratégias utilizadas pelo grupo editorial para fomentar determinadas representações do corpo feminino. Destacamos que foram consideradas para análise as edições de novembro de 2008 (ano em que a revista passou a circular no Brasil) a outubro de 2009 da revista *Women's Health*, na qual buscaremos descrever e analisar as várias formas pelas quais o corpo é representado na mesma, assim como discutir os corpos que estes textos ajudam a construir.

Com relação a revista escolhida para nossa pesquisa, realçamos que trata-se de uma revista nova no mercado que teve sua primeira edição publicada em novembro de 2008, é produzida mensalmente e conta com mais de 100 páginas subdivididas em 6 sessões principais 1.Dieta e nutrição; 2.Fitness; 3.Saúde; 4.Beleza e estilo; 5.Sexo e relacionamento; 6. Você. Além disso, em todas as edições consta a carta da editora, os consultores da revista, cartas dos leitores com sugestões e comentários enviados através de e-mails e correios, uma pequena sessão chamada Pergunte ao Vizinho, onde o homem escolhido do mês esclarece os mistérios do universo masculino respondendo a perguntas das leitoras; outra pequena sessão denominada Pergunte ao Amigo Gay que também consiste no esclarecimento de algumas questões realizadas pelas leitoras e por fim uma mini

sessão chamada de A média das Mulheres onde são mostrados através de dados percentuais curiosidades a cerca de tudo que envolve o universo feminino.

Destacamos ainda que foram enviadas ao endereço eletrônico da revista em estudo, as informações a respeito do trabalho no que se refere ao tema e objetivo de estudo, sendo ainda solicitadas através do mesmo as edições anteriores da revista para análise. A análise dos dados será utilizada apenas para divulgação dos resultados do presente estudo.

BELEZA E CORPO FEMININO: ENTRE TÉCNICAS DE CONTROLE E EMBELEZAMENTO.

Cada época investe diferentemente sobre os corpos, construindo normas e condutas. A partir desse olhar, o corpo está sendo re/descoberto e re/inventado, e todas as marcas que se inscrevem ou se constroem dentro dele, são sempre provisórias (ANDRADE, 2002). Esse pensamento é complementado pelas idéias de Goldenberg e Ramos (2007) ao descrever que em um contexto social e histórico particularmente instável e mutante, no qual os meios tradicionais de produção de identidade tais como a família, a religião, a política e o trabalho se encontram enfraquecidos, é possível imaginar que muitos indivíduos estejam se apropriando do corpo como um meio de expressão do eu.

Diante do exposto, no que se refere especificamente ao investimento de técnicas de controle e embelezamento do corpo feminino, observa-se que o mesmo é produto social, cultural e histórico. Nossa sociedade fragmentou o corpo e recompôs, regulando seus usos, normas e funções (PRIORI, 2000). Dentro deste contexto, se insere a insistência de associar a feminilidade á beleza (a idéia de que a beleza está para o feminino assim como a força está para o masculino), que apesar de ser uma tendência que vem atravessando os séculos e as culturas, apresentam formas de problematizar as aparências e modos de conceber e produzir o embelezamento que não cessam de ser modificados (SANT'ANNA, 1995). Nesse sentido, o embelezamento feminino tem uma história que merece ser descrita.

Enquanto poetas e viajantes despiam o que a sociedade cobria, uma rede de objetos, matérias, cores e odores buscavam transformar o corpo feminino. Dissimular e substituir as imperfeições graças ao uso de pós, perucas, espartilhos e tecidos volumosos era comum. A pele azeitonada, a robustez física, as feições delicadas, os cabelos longos, passavam por processos feitos de bens e serviços que

eram bastante conhecidos na Europa moderna, onde circulavam livros de receitas de beleza. A cosmética evoluía. A depilação das sobrancelhas, a pintura dos olhos e lábios, tudo isso atestavam uma nova representação da mulher (PRIORE, 2000).

Assim, segundo Priore (2000), a mulher sempre quis ser ou fazer-se bela. Aos cuidados com a beleza do rosto, somaram-se outros relativos a roupas. O caráter ambivalente desta última, revestindo as partes mais cobiçadas da anatomia, constituía ao mesmo tempo, um instrumento decisivo e um obstáculo a sedução. Isto porque o pudor representado pelas roupas que vestiam aumentava a cobiça que deveria atenuar.

De acordo com Sant'anna (1995), durante décadas, os conselheiros de beleza eram, sobretudo, médicos e escritores moralistas, para quem a aparência feminina deveria revelar a beleza de uma alma pura, condição para se manter o corpo belo, limpo e fecundo. Neste período, a beleza era vista como um dom, um “presente dos céus”, enquanto sua falta era vista como resultado de uma arbitrariedade celeste.

Por um grande período a austeridade predominante nos discursos sobre a beleza não se limita as prescrições médicas, ela se alia as regras da moral católica presentes nos manuais e nas revistas femininas. Segundo essa moral, “a mulher de mais má pinta é a que mais a cara pinta”. Assim, as mulheres deveriam se contentar apenas com o uso de chapéus, jóias e luvas. Fora desse uso e para além das prescrições médicas, que incluem a higiene do corpo e a cultura física, o embelezamento corria o risco de detonar uma moral duvidosa, pois apesar de todas as técnicas existentes para o embelezamento, prevalecia a convicção de que a verdadeira beleza é fornecida por Deus (SANT'ANNA, 1995).

À medida que a mulher vai conquistando o direito de cuidar do próprio corpo, sem autorização da figura masculina, as exigências em matérias de beleza ampliam-se, ganham novos produtos e contam com técnicas e profissionais antes raros ou inexistentes. É como se nesse momento não houvesse mais desculpas para a ausência da beleza. Nesse mesmo tempo as noções de saúde e juventude tendem a deixar de ser qualidades impermanentes de uma vida e passam a ser consideradas características definidoras da essência humana (SANT'ANNA, 2007).

Contribuindo para ampliar as discussões apresentadas acima a respeito da saúde, beleza e juventude, Priore (2000, p.15) descreve:

A associação entre juventude, beleza e saúde, modelo das sociedades ocidentais, aliadas as práticas de aperfeiçoamento do corpo, intensificou-se brutalmente, intensificando um mercado florescente que comporta indústrias, linhas de produtos, jogadas de marketing e espaços nas mídias.

Corroborando ainda com essa idéia no que se refere à intensificação de um mercado do corpo com vistas à associação entre beleza, saúde e juventude, destacamos as incursões de Silva (2001) ao afirmar que há uma “Homogeneização das tecnologias do corpo” uma vez que as informações sobre a saúde e as formas de se chegar à aparência de beleza circulam pelo mundo e atravessam as diferentes culturas pela força da penetração dos meios de comunicação de massa. Essa homogeneização se dá, por exemplo, através dos meios de comunicação que anunciam uma uniformidade, ou seja, um determinado padrão de corpo e de beleza, e é proporcionada não só através dos investimentos em termos de produtos para beleza, mas também através de outras formas como nos diz Lipovetsky (2007, p. 279-280):

Cada vez mais, os discursos das marcas para o corpo apoderam-se de termos científicos, de cifras e de estatísticas com o objetivo de provar a eficácia ótima dos produtos. Ao mesmo tempo, o corpo feminino, celebrado pela publicidade, reforça a obsessão pela juventude e pelas medidas perfeitas, o que leva a Supermulher a agir incessantemente sobre si mesma, a querer vencer as rugas e corrigir a silhueta. À beleza decorativa segue-se uma beleza ativista ou prometéica, exigindo reparações (cirurgia estética), esforços e restrições (atividade física, regimes), manutenção e prevenção (alimentação saudável, hidratação e regeneração da pele).

A partir da última década do século XX, todos os setores da economia envolvidos com a produção e/ou manutenção da beleza vêm experimentando significativo crescimento. Os dados apresentados pela ABIHPEC revelam o impressionante desempenho do setor responsável pela fabricação dos produtos de higiene pessoal, cosméticos e perfumarias, um dos principais filões da indústria da beleza (CASTRO, 2003). Este mesmo autor ainda faz referência a outro filão do mercado da boa forma e da beleza que vem crescendo fortemente, o setor de

alimentos dietéticos. E no setor de serviços, as academias de ginásticas e clínicas de cirurgias plásticas são as instituições mais significativas do mercado de produção da beleza.

Não se pode deixar de observar também que os progressos tecnológicos da medicina e da genética vêm reformulando de maneira acelerada a relação do sujeito com o próprio corpo, tanto no que diz respeito as questões do adoecer quanto as questões ligadas ao envelhecimento. Habitados a transpor os limites do corpo, os cientistas nos informam entusiasmados que tais progressos nos permitirão viver mais e melhor (Fernandes, 2008).

O crescimento da indústria da moda também é outro indicador da obsessão contemporânea pelos cuidados com a beleza e apresentação corporais. Essa verdadeira obsessão com a aparência pode ser explicada como estratégia de construção da identidade, numa sociedade que possui uma configuração sócio-cultural cada vez mais complexa e difícil de ser interpretada. E a mídia, explora esse traço cultural, mediando a relação indivíduo/sociedade, sinalizando tendências e impondo e reciclando demandas dos mais diversos segmentos de leitores-espectadores (CASTRO, 2003).

Tendo em vista o que foi descrito acima como explicar esse crescimento explosivo da indústria da beleza? A economista Ruth Dweck cita mudanças estruturais das condições de trabalho, como mais mulheres trabalhando o que gera a competição no local de trabalho, estimulando desta forma, tanto a vaidade quanto o medo de envelhecer. A mesma ainda menciona o clima, afirmando que o tempo quente leva as pessoas a explorarem seus corpos, dando origem assim, ao desejo/necessidade de melhorar o que está em exibição (EDMONDS, do livro de Goldenberg).

Todo esse envolvimento das mulheres com rituais, truques, adereços, cosméticos, disciplina alimentar e mutilações corporais tomaram relevo com o desnudamento do corpo feminino, revelando suas formas e imperfeições. Os avanços científicos, por sua vez, tornaram possíveis a industrialização de produtos e o desenvolvimento de técnicas em prol da longevidade, da beleza e da juventude. A lógica da cultura do consumo fomentou o comércio da moda e da estética, colocando os diversos produtos a alcance de todos, com a promessa de que, cuidando da aparência e reparando as imperfeições, se obtém bem-estar, sucesso e

admiração do outro (BARRAS; CAMINHA; ALMEIDA, 2009). “Cuidar de seu corpo tendo em vista a ‘melhor’ aparência, vai se tornando gradativamente, uma necessidade para os indivíduos” (SILVA, 2001).

Levando em consideração essa perspectiva de se obter a melhor aparência, Goldenberg e Ramos (2002) afirmam ser necessários investir na força de vontade e na autodisciplina para atingir a forma ideal e expor o corpo sem constrangimentos. Muitas vezes esse desejo em modelar o corpo para exibi-lo torna-se uma compulsão, transformando a mulher em escrava da imagem e do olhar do outro. Se tratando, portanto, de não apenas cultuar o corpo, e sim, de fazer desse culto uma escravidão (BARRAS; CAMINHA; ALMEIDA, 2009).

Lipovetsky (2007) contribui para a discussão acima declarando ser inegável que o ideal do corpo magro, jovem, musculoso estimula os indivíduos a “trabalhar” e gerir seus corpos, a exercer sobre eles coerções severas. Afirmando que essa norma da magreza leva as mulheres, em particular, a controlar permanentemente o peso e a alimentação, a querer remodelar a silhueta a ponto de fazê-las parecer “escravas da aparência”. Esse pensamento é também confirmado por Samarão (2007, p. 6) ao descrever que o século XXI traz:

Obsessão por ser magra, por ter um corpo musculoso, ‘perfeito’, isento de qualquer descuido ou preguiça. A mulher deve ter um corpo plasticamente perfeito, a prova de velhice, um corpo que se torna, cada vez mais, um objeto de design.

Como é notório perceber o corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento... Alta frustração. Estandarte de um ideal de perfeição que se busca intensamente alcançar, o corpo é hoje hiperinvestido, porém freqüentemente apontado como fonte de frustração e sofrimento construindo-se como meio de expressão do mal-estar contemporâneo (Fernandes, 2008)

Dentro de todo este contexto da construção do padrão de beleza do corpo feminino ao longo da história, das técnicas de controle e de embelezamento e dos investimentos sobre a aparência de maneira geral, percebe-se a consolidação da imprensa escrita como espaço privilegiado para divulgação de informações relativas ao corpo, para dar dicas acerca dos cuidados com o corpo no campo da sexualidade, moda, dieta, exercícios físicos e beleza.

Atualmente o imenso interesse da imprensa pelas questões que envolvem o corpo pode ser facilmente verificado pela quantidade de reportagens que invadem nosso cotidiano tratando da saúde. Isso sem falar na abordagem estética, que se tornou um dos assuntos preferidos também das publicações (Fernandes, 2008).

Fica claro também que na medida em que os conteúdos ligados a apresentação do corpo foram ganhando espaço, a temática ganhou revistas especializadas voltadas ao grande público. Essas revistas preenchem um vazio cultural, transmitindo informações e conhecimentos que não foram herdados da família nem adquiridos na escola (CASTRO, 2003).

Para a discussão da temática do corpo neste tipo de comunicação de massa, elencamos fazer uma análise das publicações da revista *Women's Health*, uma vez que acreditamos que a mesma se configura como mais um dos veículos da mídia que se preocupa em divulgar padrões de beleza e de saúde da mulher.

WOMEN'S HEALTH: CORPO, MÍDIA E PODER

Diante das diversas facetas que permeiam as relações entre homem-homem e homem-sociedade podemos citar como sendo umas das principais a Indústria Cultural. Neste contexto, o corpo tem sido um dos grandes motores que fomenta o consumo, e a busca pelo belo tem contribuído cada vez mais com esta perspectiva. Em meio à sociedade capitalista, que tem no consumo um dos seus meios de sobrevivência, o corpo ganha um caráter de mercadoria, havendo também uma universalização de padrões, principalmente quando a mercadorização alia-se a incessante busca pelo corpo belo (BANDEIRA; ZANOLLA, s.d).

Carvalho (s.d) reforça esse pensamento ao afirmar que nos dias atuais o corpo assume um lugar central, pois é nele que se inscrevem as possibilidades de embelezamento através do consumo dos exercícios corporais, dos produtos de beleza, de vestuário e da utilização de aparatos tecnológicos que contribuem com as modificações corporais de natureza diversa.

Contribuindo ainda mais com as discussões acima no que diz respeito à indústria cultural e a sociedade de consumo Villaça e Góes (1998, p.13) descreve que “a tendência da sociedade de consumo é atribuir ao indivíduo a responsabilidade pela plasticidade do seu corpo. Com esforço e trabalho físico, ele é persuadido a alcançar a aparência desejável”. Este desejo em alcançar a tal sonhada aparência não pertence mais a uma minoria de pessoas privilegiadas, mas é um desejo para todos, pois a cada dia somos convidados a seguir o que a mídia nos ensina e a utilizar o que a sociedade nos oferece para atingir o corpo ideal. Este ideal contemporâneo é o ideal de um corpo completamente enxuto, compacto, firme, jovem e musculoso: um corpo protegido dos sinais do tempo e no qual os processos internos são controlados pelos regimes alimentares, pelo exercício físico e pela cirurgia estética (MARZANO-PARISOLI, 2004).

Esta mesma autora ainda descreve que é considerável o número de imagens do corpo que poderíamos analisar, a fim de compreender e criticar os ideais propostos hoje. Desde as imagens publicitárias até os videoclipes e os filmes, estamos cercados por um número crescente de representações bastante significativas para a compreensão deste modelo ideal, e que remetem, todos eles, ao corpo musculoso dos bodybuilders e ao corpo magro, esbelto dos manequins,

assim como ao seu significado em termos de controle e de falta de controle. Se o controle de si mesmo exprime o valor mais positivo, a sua falta exprime a impotência daqueles que, não podendo exibir um corpo musculoso/esbelto, são considerados incapazes de assegurar um controle sobre sua vida e sobre seus instintos mais primitivos.

Essa idéia a cerca do alcance ou não do modelo de corpo ideal é reforçada por Medeiros (2005, p. 118) ao afirmar que:

Esse modelo imposto ao corpo nem sempre é possível de ser transformado e adquirido, gerando insatisfações por não poder corresponder a tais padrões e modelos universais. Isso pelas características corporais e pelo próprio limite biológico do corpo e, também pelos limites econômicos, pois está sempre mudando, seguindo determinados padrões, pode custar caro, já que essa beleza, esse modelo estético disseminado é efêmero.

O culto ao corpo jovem e saudável não é um fenômeno novo. Inúmeras sociedades do passado foram lugares privilegiados para o consumo de produtos ligados a beleza, saúde e à moda. No entanto, a partir da metade do século XX, os cuidados com o corpo deixaram de ser uma experiência provisória, finita e relacionada com determinadas idades. Tornaram-se um direito e um dever incontestáveis, misturaram-se aos preceitos de higiene e as novas necessidades de conforto, tornaram-se a essência de muitos lazeres e um dos principais destinos para os frutos do trabalho (CASTRO, 2003). Esse discurso a cerca do culto ao corpo é ampliando por Priori (2000, p.11) ao nos dizer:

No decorrer do século XX a mulher se despiu. O nu, na mídia, nas televisões, nas revistas e nas praias, incentivou o corpo a desvelar-se em publico, banalizando-se sexualmente. A solução foi cobri-lo de cremes, vitaminas, silicones e colágenos. A pele tonificada, alisada, limpa apresenta-se idealmente com uma nova forma de vestimenta, que não enruga e nem “amassa” jamais. Uma estética esportiva voltada ao culto do corpo, fonte inesgotável de ansiedade e frustração, levou a melhor sobre a sensualidade imaginária e simbólica. Diferentemente das nossas avós, não nos preocupamos mais em salvar nossas almas, mas em salvar nossos corpos da desgraça da rejeição social. Nosso tormento não é o fogo do inferno, mas a balança e o espelho.

Quer no consumo, nos lazeres, no espetáculo, o corpo tornou-se um objeto de tratamento e de manipulação. É sobre o corpo que convergem tantos interesses

sociais e econômicos, assim como é sobre ele que se acumula toda uma séria de práticas e de discursos. “O corpo sempre foi o reflexo de pressões e transformações múltiplas fundadas nos valores e crenças promulgados pela sociedade” (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 25)

Sabemos que toda essa construção, evolução e mercadorização do corpo vêm se expandindo a nível mundial. Dantas (2009) relata que no Brasil, a indústria do corpo já se manifestava desde a primeira metade da década de 80 com a comercialização dos mais diversos bens e serviços reservados aos cuidados corporais dos brasileiros. “Para milhares de brasileiros incentivados pela publicidade e pela indústria cultural, o sentido da vida reduziu-se à produção de um corpo” (KEHL, 2002, p.1).

Desta forma, podemos dizer que dentre os diversos meios reservados aos cuidados do corpo, a mídia tem seu espaço na medida em que interpela seu público através de suas estratégias discursivas. A exemplo de mídias que proporcionam o saber a respeito dos cuidados com o corpo Albino e Vaz (2008) nos diz que existe uma diversidade de revistas em circulação de modo ininterrupto, demarcando-se como um dos veículos contemporâneos privilegiados dos processos de politização dos corpos.

As revistas pertencem a um capítulo da cultura de massa que há pelo menos três décadas tem sido foco de atenção de vários estudos acadêmicos. Samarão (2007) foi uma das autoras que atenuou para a disseminação de imagens publicitárias do corpo feminino na sociedade brasileira, levando a um estudo sobre a cultura midiática do corpo e a publicidade. Fez-se necessário um entendimento histórico, social e cultural da sociedade brasileira e do modo pelo qual a mulher nela está inserida, para, nesse ponto, fazer um paralelo entre o cotidiano e as imagens. Para tanto, a autora analisou a campanha publicitária da cerveja Sol, veiculada na revista Veja.

Sandra Andrade (2002) também discute e problematiza representações de corpo feminino, produzidas e veiculadas em revistas voltadas para este público, tomando como corpus de análise um programa de dieta alimentar e exercícios físicos, denominado Desafio de verão, editado pela revista Boa Forma. Braga (2003) também analisou a revista Boa forma, dando enfoque a três matérias em que ocorre uma radicalização do agendamento corporal proposto pela enunciação. Em seu

estudo, a autora analisou a noção de agendamento aplicada ao discurso da imprensa feminina, e o modo pelo qual a corporeidade da leitora é agendada com relação à otimização da construção corporal a propósito da chegada do verão.

Dantas (2009) fez uma reflexão sobre a pedagogia da mídia que vem configurando novos cenários educativos de corpo saudável tendo como campo empírico desta reflexão a revista Saúde, apresentando a mesma dentro do contexto de produção e circulação em que se insere, evidenciando não só o sistema de poder que ela ajuda a movimentar, mas também as estratégias que, ao colocar em prática, permitem o questionamento de certa forma hegemônica do ser saudável.

Desde o surgimento no Brasil, um conjunto de diversas revistas perfaz números significativos no mercado editorial, estando estabelecidas solidamente a nível mundial e nacional (BRAGA, 2003).

Acompanhando a expansão desse mercado no Brasil, podemos citar o Grupo Abril que hoje é um dos maiores e mais influentes grupos de comunicação da América Latina.

O império Abril foi fundado e desenvolveu-se a partir da linguagem de suas imagens, que há mais de meio século devoram e influenciam gerações inteiras, através de seu poder de síntese e sedução, fazendo das revistas impressas da Editora Abril um dos principais produtos do grupo até hoje, mesmo com inúmeros avanços tecnológicos que de certa forma colocam em risco o tradicional mercado dos impressos. Ameaça que não parece atingir as revistas da Editora Abril, que vêm se adaptando as inovações tecnológicas do mundo globalizado, através da criação e veiculação das versões eletrônica dos seus títulos, fazendo com que a já tradicional excelência das revistas impressas chegue também ao meio digital (DANTAS, 2009, p.156).

Segundo dados encontrados em seu site, a Abril publicou mais de 300 títulos em 2008 e é líder em 22 dos 25 segmentos em que opera. Suas publicações tiveram ao longo do ano uma circulação de 179,2 milhões de exemplares, em um universo de 28 milhões de leitores e 4 milhões de assinaturas. Sete das dez revistas mais lidas do país são da Abril, sendo Veja a terceira maior revista semanal de informação do mundo e a maior fora dos Estados Unidos.

A Editora Abril esteve presente nas principais transformações da sociedade brasileira. O crescimento do turismo e da indústria automobilística, por exemplo, fez nascerem às revistas Quatro Rodas, Guias Quatro Rodas e Viagem e Turismo.

Enquanto que Futebol e sexo ganharam as revistas sobre o assunto como Placar, Playboy, Vip e Mens Health. Além da Veja, hoje a maior revista do país que foi responsável por algumas das melhores reportagens publicadas na imprensa nacional.

A Abril também acompanhou de perto a mulher brasileira nas últimas cinco décadas com o lançamento de revistas femininas. Capricho começou com fotonovelas e em 1981 foi reformulada para falar com as adolescentes. Manequim, a primeira revista de moda da Abril, hoje é uma das mais vendidas no Brasil. Claudia, que nasceu em 1961, focalizava inicialmente a dona-de-casa. Ao longo dos anos, para manter a liderança no setor, recebeu sucessivas adaptações e tratou de temas polêmicos, como o feminismo. Nas décadas seguintes, surgiram inúmeros títulos, entre eles Nova, Estilo, Gloss e mais recentemente a Women's Health.

A Women's Health foi criada pela Rodale, editora especializada em conteúdos de saúde, qualidade de vida e bem-estar. Sucesso no mundo, já conquistou milhares de leitoras espalhadas pelos Estados Unidos, América Latina, América Central, Oriente e Austrália, estando presente em 19 países, com 8 edições diferentes. É uma revista nova no mercado brasileiro que teve sua primeira edição publicada em novembro de 2008.

Segundo informações da Editora Abril com relação à sua circulação (fonte:IVC – Nov/08) a revista fabrica cerca de 62.882 mil exemplares em um mês. Abaixo segue um quadro demonstrando a quantidade de exemplares distribuídos como assinatura e de forma avulsa.

Quadro 1: Circulação Mensal da revista Women's Health

Tiragem: - exemplares

Circulação Líquida: **62.882** exemplares

Assinaturas	Avulsas	Exterior
4.937	57.945	-

Fonte: IVC - média por edição 2008

A *Women's Health* foi escolhida por se tratar de uma revista voltada exclusivamente para o público feminino, onde o corpo da mulher apresenta-se como o eixo pelo qual a revista se norteia. A mesma oferece informações com bases científicas sobre hábitos saudáveis, nutrição, fitness, beleza e comportamento, ou seja, a orientação precisa do que fazer, de como fazer e por onde começar para se sentir bem e mais feliz consigo mesma, é o que relata a redatora-chefe Monica Gailewitch.

A revista *Women's Health* ensina o que a leitora pode fazer para melhorar sua saúde, beleza e seu bem-estar. Traz o que há de mais novo e eficiente na medicina moderna e em pesquisas científicas na área de saúde e cosmética (informação adquirida através do site da revista).

Levando em consideração a capacidade de convencimento das revistas, Mendes (2007) descreve que a mídia é analisada pelo seu poder de produzir necessidades aos consumidores, através da descoberta de seus desejos e da criação de modismos, influenciando-os a cultivarem seus corpos em busca do modelo hegemônico de saúde e beleza, tendo como referência um modelo ideal. “Essa mercadorização do corpo é questionada, pois não se vendem apenas produtos, mas também um corpo perfeito” (MENDES, p.80, 2007)

Dentre as tantas técnicas corporais presentes, grande importância possuem as que se remetem a atingir a beleza (ALBINO; VAZ, 2008). A *Women's Health* apresenta conjuntos técnicos que parecem ser os principais métodos de disciplinar e controlar as formas corporais: dietas, exercícios, cosméticos, entre outros tratamentos estéticos. Cada um desses conjuntos tem suas especificidades, que ao longo das páginas da revista são delineadas

Por meio da determinação de espaços, periodicidades, intensidades, modos de aplicação, momentos de uso e instrumentos adequados. Tudo é minuciosamente definido, acompanhado de instruções escritas, imagens, aparelhos e meios para que a leitora possa conhecer como deve ser e assim vigiar suas próprias condutas e resultados (ALBINO; VAZ, 2008, p.6).

Sabendo da importante influência que proporcionam através das diversas técnicas em busca da saúde e da beleza, as revistas são consideradas pela editora

os melhores veículos de mídia segmentada, podendo ser acessadas em vários espaços sociais, como a escola, o lar e o trabalho, atendendo a necessidade de informação, entretenimento e educação do povo brasileiro (DANTAS, 2009).

Ao analisar a revista, foi possível observar que em todas as edições existe um quadro denominado “você perde, você ganha!” em que mulheres anônimas “expõem” suas vidas para servir de exemplo, contando como engordaram, o que as levaram a optar por um estilo de vida mais saudável, que estratégias utilizaram e ainda dão dicas a respeito de alimentação e exercícios físicos. A imagem a seguir é de uma leitora de 26 anos que participou deste quadro. Ela começou a ganhar peso na infância, filha de obeso, aos 23 anos pesava 93 quilos.

Desfilando na praia

Caminhar acabou com a vergonha do biquíni



VOCÊ PERDE, VOCÊ GANHA

Raio X

Nome

Lorena Alencar

Idade 26 anos

Altura 1,72 m

Profissão

Estudante

Figura 1 – Leitora que participou do quadro “Você perde, você ganha!”

A partir desta imagem nota-se a forte influência em termos de incentivo que a mesma produz ao mostrar o corpo da mulher antes e depois. Essa afirmação de que a imagem é capaz de incentivar é corroborado por Mcrobie *apud* Andrade (2009) ao dizer que as revistas buscam salientar ou proporcionar um prazer visual em contemplar o corpo feminino. As leitoras não olham as fotos apenas com olhar de

inveja, mas também de desejo de possuir formas tão perfeitas quanto as que se apresentam nas imagens.

A opção de não compor as capas da revista com pessoas conhecidas do grande público pode ser justificada pela proposta da leitora que relata:

As meninas têm o mesmo corpo que muitas leitoras têm ou gostariam de ter. A revista opta por rostos desconhecidos como sinal de que qualquer uma nós poderia ser a escolhida. Sinto que a foto é preta e branca para apagar a modelo de alguma forma e dizer: “Ei! A mais importante aqui é a leitora, não a mulher da capa (Nai, leitora).

Nas fotografias a seguir temos as capas das edições de novembro de 2008 e fevereiro de 2009. Ao contrário de muitas publicações que comumente destacam os corpos de celebridades, a Women’s Health traz em suas capas uma grande variedade de modelos fotográficas, optando por exibir nos espaços mais cobiçados dos seus exemplares, corpos anônimos que são tão belos, jovens e esculturais quanto os das celebridades. A capa é recheada de predicados que caracterizam o corpo – “Corpo incrível! O melhor corpo da sua vida!” , assim como também verbos que indicam o que é necessário fazer para obter o corpo ideal – “Enxugue medidas, defina os braços, fortaleça as pernas, derreta gorduras”, além disso, apresenta números referentes a dicas e soluções a respeito de nutrição, fitness e beleza – “68 soluções para todos os seus problemas de beleza; 65 atitudes que você pode adotar para ficar saudável a vida inteira; 857 dicas inéditas de nutrição, moda, saúde, fitness e muito mais”.



Figuras 2 e 3 – Capas das edições de Novembro de 2008 e fevereiro de 2009.

É possível perceber ao folhear as páginas da revista que não só as capas como também as próprias reportagens são desprovidas de corpos famosos. Segundo Sant’anna (1995) as imagens sejam de mulheres famosas ou anônimas são capazes de seduzir as leitoras ao prazer do embelezamento, onde tais cuidados com a beleza se tornam tão sedutores quanto à bela aparência das modelos e artistas que os recomendam.

No decorrer da leitura de todas as edições nota-se a presença de alguns profissionais tais como médicos, professores de educação física, nutricionistas e psicólogos em quadros como: Comer Bem, Consulta Rápida, Personal Trainer, Ele disse – Ela disse, realizando discursos muitas vezes considerados científicos e tomados, assim, como sinônimos de verdade. Em todos os quadros citados acima os profissionais tidos pela revista como “Experts” respondem as dúvidas mais comuns enviadas pelas leitoras a respeito de alimentação, exercícios físicos, relacionamento e saúde. Com relação a esse poder dos discursos de serem imediatamente associados ao que é verdadeiro Andrade (2009, p. 58) descreve:

A revista, pensada como um artefato pedagógico engloba a produção e a circulação de conhecimentos onde jogos de poder estabelecem determinados saberes que, por sua repetição, passam a ser vistos como verdadeiros. É através das “vozes” dos experts que esses saberes que circulam na revista adquirem status de verdade. Mesmo quando a revista se apropria desse saber, são eles, os experts, autorizados pela posição de sujeitos que eles ocupam no discurso científico, que podem dizer sobre o corpo feminino.

Na edição referente ao mês de janeiro a revista apresentou exclusivamente um eixo temático denominado “Conquiste 2009!”, o mesmo propõe as leitoras soluções para melhorar o visual, o corpo e até mesmo a conta bancária. Uma dessas soluções seria seguir um programa de exercício físico denominado “Treino definitivo de Fitness”, que segundo a revista, é capaz de exterminar com os obstáculos principais que impedem a conquista de obter o corpo ideal. Nas páginas que abordam esse programa é grande o número de frases do tipo: “O melhor corpo da sua vida está aqui! Frite gordura e tonifique músculos com o nosso treino”, “Siga nosso programa e, em poucas semanas, os pescoços vão virar quando você passar”. Além dos exercícios físicos são oferecidas dicas a respeito de como controlar os impulsos e conseguir manter a dieta, onde as frases que norteiam essas dicas são do tipo: “A chave para você perder peso e ficar magra até o carnaval é driblar a vontade louca de comer besteiras”. Ainda nesse mesmo eixo temático a revista divulga dicas para a pele e para o cabelo, além de truques de maquiagens para cada estação do ano.

Percebe-se que este eixo temático foi todo programado para que a leitora sinta-se atraída a realizar todas as dicas e truques e desta forma conquistar o corpo perfeito, assim como a pele e os cabelos ideais. “A possibilidade de esculpir-se ou de desenhar seu próprio corpo é algo que propicia a cada um estar o mais próximo possível de um padrão de beleza estabelecido globalmente” (CASTRO, 2003, p.28).

Na luta que visa à conquista do corpo ideal, um dos maiores inimigos parecem ser a gordura e as calorias. A revista sugere, por exemplo, uma lista de atividades aeróbicas e de musculação como nos mostra a figura abaixo, levando em consideração os diferentes tipos de corpo - *“É preciso levar em conta o formato do seu corpo, inspire-se nos programas de fitness elaborados para quatro mulheres de peso semelhante, mas de contornos diferentes, e conquiste o shape dos sonhos”*, os horários em que os exercícios são realizados - *“acerte o relógio: nem toda hora é a ideal para se exercitar, dependendo da modalidade escolhida, alguns períodos do dia fazem o treino render mais ou nunca terem fim”*, os objetivos a serem alcançados - *“pequenas mudanças, grandes resultados: com ajustes simples seu treino vai ficar muito mais eficiente”*, que são consideradas exterminadores de calorias.

Derreta a gordura

Nesta série de 20 minutos, queime mais calorias ao executar dois exercícios seguidos, sem descansar entre eles. Siga o programa duas vezes por semana na sua academia



Figura 4 – Programa de exercícios para emagrecimento.

Braga (2003) relata que no interior das revistas, as matérias apresentam em forma de subtítulos, predicados que caracterizam o corpo discursivo. O corpo “sarado”, “sequinho” ou ainda “firme” e “esculpido”. Cada um desses predicados está associado uma meta a ser atingida. “O principal inimigo é a gordura, a flacidez, a falta de tônus muscular. Por isso a gordura deve ser queimada, a barriga eliminada, o tônus muscular recuperado e a flacidez corrigida” (MARZANO-PARISOLI, 2004, p.31). Essa idéia é claramente observada nos textos da revista ao apresentar reportagens com os seguintes títulos: “Com as manguinhas de fora: defina o tríceps e de adeus a flacidez para sempre. Faça a série dois dias por semana e você vai poder exibir braços sexy em quatro semanas”, “firme e forte: quem é magrinha quer um corpo de violão. quem tem um corpão deseja ficar sequinha, mas o denominador comum dos sonhos é uma silhueta firme e bem torneada, realize o programa que desenvolvemos e atinja o seu objetivo”.

Um verdadeiro sistema de investimentos no corpo se mostra como necessário quando a revista informa a leitora, quais os músculos serão desenvolvidos por cada um dos exercícios que ela veicula. Tais informações são acompanhadas pelo imperativo de que é preciso “esculpir cada centímetro” (PENTEADO, 2003, p. 50).

Este corpo belo e esculpido é proporcionado não somente pelo seguimento dos programas de exercícios físicos apresentados como também pelo seguimento das dietas que segundo a revista além de fáceis são divertidas.

Seguir certas dietas pode ser mais complicado do que trocar pneu em uma noite de tempestade. Proteínas, gorduras e carboidratos que precisamos eliminar ou incluir; diários alimentares que devemos escrever; rótulos de comida que devemos ler e traduzir... É hora de tentar um caminho mais fácil. Chega de fazer contas e regimes de campo de concentração. Nas páginas a seguir, você aprenderá táticas simples e infalíveis para perder medidas – e não recuperá-las jamais. Em breve, sua dieta será simplesmente a forma como você come (Fevereiro, 2009).

100 maneiras de cortar 100 calorias – quem disse que emagrecer não pode ser também divertido? É realmente difícil manter dieta de faquir durante a temporada do sorvete. Afinal praia combina com cerveja, caipirinha e peixe frito - não com chá verde e sopa de legumes. Para preservar sua silhueta, preparamos 100 soluções criativas que queimam as calorias do queijo coalho. Se você adotar cinco dessas medidas por dia, já dá para perder meio quilo por semana. Só de ler este minúsculo texto você já consumiu 2 calorias. Viu como é fácil?(Fevereiro, 2009).

Seguir uma dieta e conseguir manter os novos hábitos alimentares por mais fáceis e divertidos que possa parecer, exige certa perseverança, aonde o êxito vai além de obter o tão desejado corpo, uma vez que não se trata apenas do puro prazer estético proporcionado pela elegância ou harmonia dos corpos, mas, de uma espécie de 'estado de embriaguez estética' criada pelo espetáculo da superação de si (LIPOVETSKY, 2007).

A luta pelo corpo belo através da superação de si pode ser vista como um grande duelo como nos relata Marzano-Parisoli (2004) ao afirmar que o resultado da construção do corpo é a introdução de uma nova forma de dualismo entre o corpo, sinônimo de materialidade, e a vontade que representa, ao contrário, o verdadeiro si mesmo de cada pessoa. Este dualismo busca opor o homem a seu corpo sem possibilitar-lhe aceitar sua finitude material, como também seus desejos e suas emoções. A tendência se torna, portanto fazer do corpo um parceiro a bajular ou um adversário a combater.

Além dos programas de dietas, a revista oferece pequenas dicas para que a leitora escolha alimentos e bebidas que são menos calóricos como nos mostra a figura.

COMA ESTE, NÃO AQUELE



Figura 5 – Coma este, não aquele.

Cada vez mais a cultura alimentar das sociedades ocidentais vem desprezando os pães e as batatas e recomendando carnes, grelhados, laticínios, legumes e frutas secas, anunciando que o corpo perfeito exige uma alimentação ideal, que muitas vezes exclui delícias, implicando em uma dose de sofrimento (CASTRO, 2003).

Essa conscientização da necessidade de consumir alimentos mais saudáveis, no entanto, faz parte apenas de uma parcela da sociedade. Sabe-se que o culto á magreza está diretamente associado á imagem de poder, beleza e mobilidade social, gerando um quadro contraditório tendo em vista que, através da mídia escrita e televisiva, algumas indústrias de alimentos vendem gordura, com o apelo aos alimentos hipercalóricos, enquanto a sociedade cobra magreza (ANDRADE; BOSI, 2003). É justamente o forte apelo dessas indústrias que levam muitas vezes ao fracasso na busca pelo corpo ideal.

Esta atual preocupação com a forma e o volume dos corpos está relacionada à importância que a dimensão estética e a questão da imagem ocupam que se refletem não somente nas dietas, mas também nos impressionantes números da indústria de cosméticos e cirurgias plásticas realizadas, assim como também na difusão das academias de ginástica por todos os centros urbanos (CASTRO, 2003).

Porção de ostras (dúzia)

224 calorias
12,9 g de carboidratos
23,3 g de proteínas
8,1 g de gordura

Casquinha de Siri (unidade),

384 calorias
22,9 g de carboidratos
37,6 g de proteínas

Desta forma, a publicidade apresenta-se como um forte instrumento de indução ao consumo dos mais variados produtos, criando assim, necessidades supérfluas, direcionando os consumidores aos padrões de corpo socialmente impostos (BANDEIRA; ZANOLLA, s.d).

É comum encontrar nas páginas da revista dentro do eixo temático “beleza”, recomendações do uso de cosméticos, onde são prescritos cuidados em limpar e hidratar de modo diferenciado, com produtos que sejam apropriados para cada segmento corporal. Além de inúmeras dicas sobre maquiagem para deixar o visual mais jovem e adequado para cada ocasião.

Dupla Face

Aposte nos superpoderes da nossa seleção de máscaras incríveis e revele a verdadeira identidade da sua pele: linda, luminosa, macia, firme...



Figura 6 – Dupla face – cosmética.

Nas revistas fica claro o poder que esses produtos possuem para levantar o visual, tornar a pele mais bonita e tratada. Tais produtos são tidos como verdadeiros exterminadores de rugas, flacidez e olheiras.

Aniquilar as rugas, dar um golpe na flacidez, apagar as manchas e olheiras. Há décadas os cientistas queimam neurônios para solucionar os problemas de beleza que afligem as mulheres. Veja o que mudou nos últimos anos, descubra o que há de mais High-tech nos consultórios e nas prateleiras e o que está por vir para você ficar com a pele jovem e linda (dezembro, 2008).

Já se foi o tempo em que para fazer um peeling você tinha que ficar reclusa em casa por um mês. Os procedimentos da nova geração são muito menos dramáticos e são chamados de peeling-sanduiche, você resolve no horário do almoço e volta imediatamente ao trabalho. Leia a combinação de técnicas capazes de renovar a sua pele sem sacrifícios – claro que o limiar de dor varia de pessoa para pessoa. Nossas voluntárias testaram os melhores peelings para eliminar as linhas de expressão, flacidez, manchas, acne e olheiras (Julho, 2009)

Comprando um creme que está na moda, a mulher tem a ilusão de vencer o tempo e comprar a juventude. Subentendendo-se a cirurgias plásticas, ela espera resolver seus problemas adquirindo, assim, confiança em si mesma. Mas para “ganhar quase dez anos”, dez minutos não são suficientes; para tornar-se bela não basta fazer ginástica; para conseguir sucesso, amor e saúde, não é necessário tornar-se escrava de regimes alimentares (BRROWNMILLER apud MARZANO-PARISOLI, 2004).

São inúmeras as técnicas utilizadas atualmente para alcançar o corpo imposto pela sociedade. Atualmente, as mulheres encontram-se cada vez mais rigorosas quando se trata de beleza e cuidados com o corpo, dando-nos a impressão de que a perfeição nunca está próxima de ser alcançada. Essa idéia é ampliada por Carvalho (s.d) ao proferir que para amenizar esse descontentamento constante com o corpo, o mercado oferece aos consumidores as mais diversas técnicas, praticas e serviços de reparo e manutenção do corpo que é objeto, matéria bruta. Com o progresso da ciência o corpo “belo” pode ser fabricado.

ENTRE DITOS E ENTREDITOS: CORPO, SAÚDE, BELEZA E EDUCAÇÃO FÍSICA

Retomando aos primórdios da humanidade, podemos dizer que durante o período pré-histórico o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver, uma vez que sua constante migração em busca de moradia fazia com realizasse longa caminhada ao longo das quais lutava, corria e saltava. Mais tarde, na antiga Grécia, as atividades eram desenvolvidas com fins bélicos ou para o treinamento de gladiadores. A atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginástica surge na Europa no início do século XIX (PITANGA, 2002).

No Brasil, os programas de Educação Física têm início alicerçado em bases médicas, procurando desenvolver o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física. No final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no

exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas (PITANGA, 2002).

A partir da década de 80, cresce no âmbito acadêmico, a necessidade de uma Educação Física voltada para a valorização do corpo sem discriminar os alunos por diferentes características pessoais, físicas, sexuais ou sociais. Adota-se uma idéia de cultura corporal desligada do desporto de alto rendimento. A relação entre Educação Física e sociedade ganha uma dimensão social, pedagógica, democrática e inclusiva. Assim, a Educação física hoje contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Esta mesma concepção de corpo pelos professores de Educação Física interfere no seu modo de trabalhar, em qualquer âmbito (MATTOS, 2007).

Neste novo contexto histórico, a concepção de Educação Física deve ser repensada. Ela deve assumir a responsabilidade de formar o cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas de cultura corporal - o esporte espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de academia, as práticas alternativas, entre outros (BETTI, 1998).

Temos assistido nos últimos anos, à ascensão da cultura corporal do movimento como um dos fenômenos mais importantes nos meios de comunicação de massa e na economia. Os esportes, as danças, as atividades físicas em geral, tornam-se cada vez mais, produtos de consumo e objetos de conhecimentos amplamente divulgados do grande público. Jornais, revistas, televisão difundem as mais diversas informações a respeito da cultura corporal do movimento. Informações sobre a relação práticas corporais – saúde estão acessíveis em qualquer revista feminina, nem sempre com o rigor técnico - científico que seria desejável. Essa cultura corporal de movimento tende a ser socialmente partilhada, quer como prática ativa ou simples informação (BETTI, 1998).

Diante desse momento vivido pela Educação física, torna-se necessário que a mesma prepare o cidadão que vai aderir aos programas de ginástica aeróbica, musculação, etc., para que possa avaliar a qualidade do que é oferecido, e identificar as práticas que melhor promovam sua saúde e bem-estar. É necessário também preparar o leitor/espectador para analisar criticamente as informações que recebe dos meios de comunicação sobre a cultura corporal de movimento. Desta forma, entendemos que a principal tarefa da Educação Física é introduzir e integrar

o indivíduo na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do esporte, da dança, das ginásticas e dos exercícios físicos, em benefício de sua qualidade de vida (BETTI, 1998).

Percebe-se assim, que a atividade física durante muito tempo foi desenvolvida para diversos fins, inclusive sendo privilegiada no contexto da Educação Física como uma prática relacionada diretamente a saúde e a qualidade de vida. A preocupação do homem com a saúde parece ser tão antiga quanto a sua presença no Planeta terra. Muito embora a humanidade esteja a milhares de anos tentando entender o processo saúde-doença, esse assunto continua sendo um desafio para nós (MELO, s.d).

O conceito de saúde adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948 como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença, está longe de ser uma realidade, pois remete a uma idéia de uma “saúde ótima” e possivelmente inatingível. Diversas tentativas vêm sendo realizadas a fim de se construir um conceito mais dinâmico, que trate a saúde não mais como imagem complementar da doença (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL).

Para Rey (2004) a saúde não é a ausência de sintomas, mas sim um funcionamento integral que aumenta e aperfeiçoa os recursos do organismo para diminuir sua vulnerabilidade aos diferentes agentes e processos causadores de doença. É, portanto, “um processo qualitativo complexo que define o funcionamento completo do organismo, integrando o somático e o psíquico de maneira sistêmica, formando uma unidade em que ambos são inseparáveis” (REY, 2004, p. 1).

Este mesmo autor ainda descreve que o caráter ativo do processo de saúde implica que esta se encontra em constante desenvolvimento, que não representa uma qualidade definida na natureza do homem, mas sim um processo que se define na integração e desintegração constantes de uma multiplicidade de estados dinâmicos e de processos gerados em diferentes níveis da constituição individual – os quais são afetados por elementos climáticos, geográficos, físicos, culturais, sociais, dentre outros aspectos, todos eles constitutivos da ecologia natural e social em que o homem se insere. As múltiplas configurações desses elementos, no

desenvolvimento de cada organismo, são definidas em estados dominantes de saúde/doença.

No Brasil adotamos o conceito estabelecido na conferência de Alma-Ata, realizada em 1978, na antiga União Soviética, segundo o qual a saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a educação, o lazer, o transporte e o acesso aos bens e serviços essenciais (MELO, s.d) A expectativa de vida desta forma, tornou-se um indicador, uma espécie de unidade de medida da saúde da população.

O processo de saúde, como todo processo social é histórico. Assim suas manifestações e exigências mudam qualitativamente com o desenvolvimento da humanidade. Com o aumento da cultura e o progresso social, as necessidades de auto-realização e de expressão ativa na vida social, cultural, profissional e pessoal passam a ter um peso extremamente importante para a saúde humana (REY, 2004).

A saúde é também objeto dos discursos leigos de inúmeras revistas populares e da imprensa cotidiana, de programas de rádio e televisão e de todos os tipos de terapeutas, que no dia-a-dia se debruçam sobre as inúmeras queixas de um sem-número de pessoas em busca de saúde; e é também objeto das conversas dessas mesmas pessoas que procuram os meios de manter ou melhorar sua saúde (VICINI, 2002).

Esse pensamento é corroborado por Silva (2001) ao afirmar que a ciência assim como os meios de comunicação de massa, vem penetrando gradativamente em todos os recantos do planeta. Além de sua empreitada de estudo e esquadrinhamento do corpo, tem investido na organização de ambientes, voltados ao trabalho sobre o corpo; mais do que com saúde, esses ambientes objetivam o desenvolvimento de uma aparência de saúde identificada com um determinado padrão de beleza.

Esta mesma autora ainda relata que na fase hodierna, na qual a comunicação torna-se o elo mais poderoso do processo de globalização, identifica-se o surgimento de uma nova utopia centrada no corpo, na saúde em aliança com a beleza. Os meios de comunicação, portanto, têm atuado no sentido de “demonstrar” aos indivíduos a sua carência de saúde/beleza, induzindo-os ao consumo de mercadorias e serviços relacionados com essa necessidade sempre criada e expandida.

Essa preocupação com a saúde e, sobretudo com a beleza, está relacionada ao consumo, cada vez maior, de espaços e intervenções tecnológicas destinadas a prática de atividades corporais vinculadas a certo culto ao corpo, como as academias de ginástica e musculação, as clínicas para tratamento estético e consultórios médicos de cirurgia plástica (TORRI; BASSANI; VAZ, 2007). Cuidar do seu corpo tendo em vista a melhor aparência a ser projetada em público, vai se tornando uma necessidade para os indivíduos. O estabelecimento de tal necessidade é acompanhado pelo crescimento de uma gama de conhecimentos relativos ao corpo nas áreas de estética, saúde e de educação (SILVA, 2001).

A beleza corporal é tratada como um tema da Women's Health, se confundindo muitas vezes com a própria noção de saúde que a revista apresenta em suas edições (DANTAS, 2009) como o título de uma reportagem, por exemplo, ao revelar que: "*Espirros nunca mais, além de bonita, o óleo de côco vai deixá-la saudável*". É claramente perceptível que a revista aborda esses temas relacionados a saúde, em especial a gestão do corpo nos cuidados preventivos. As questões estéticas são tratadas pela revista, como possíveis questões de saúde (DANTAS, 2009). Por isso, é fácil encontrar nesse tipo de dispositivo de controle em especial, reportagens ou seções que mostrem esse "duelo" saúde/beleza.

Nove resoluções para a vida. Fizemos uma lista tiro e queda para você ficar mais bonita e saudável. Pode escrever: se cumprir as metas a seguir, vai terminar o ano cheia de vitalidade. Ensina-mos inclusive a como não desistir no meio do caminho (Janeiro, 2009).

Dupla dinâmica: Alguns alimentos são muito mais eficientes em par do que sozinhos. Descubra as parcerias que operam milagres pela sua beleza e sua saúde (Julho, 2009).

Mais saudável em 60 segundos: mudanças pequenas que sem nenhum esforço vão melhorar, salvar e prolongar sua vida – As vezes ser saudável exige bastante empenho, como ter que pegar firme na academia ou comprar um estoque de alfafa. Mas você pode melhorar seu estilo de vida com pequenos passos. Faça estes investimentos mínimos agora e colha grandes dividendos no futuro (Março, 2009).

Nos trechos acima observamos que este "duelo" está presente através do cumprimento de algumas metas a serem seguidas para obtenção do objetivo, ficar

bonita e saudável. Essas metas vão desde as mudanças nos hábitos alimentares e de atividade física até dicas de como administrar o dia e não sofrer com os males causados pelo stress, dicas de cuidados com a pele, com o sono, entre outros fatores que interferem direta ou indiretamente no quesito saúde.

Observamos que os discursos sócio-estéticos criam vínculos com os leitores valendo-se da concepção do homem/ imagem perfeita de que "tudo posso". Os discursos também apregoam a autonomia do indivíduo, a praticidade, além da rapidez/eficiência (SERRA, SANTOS, 2003) para se alcançar o corpo, a beleza e a saúde desejáveis.

Ao afirmarmos que os discursos apregoam autonomia do indivíduo, queremos dizer que mesmo a revista oferecendo as dicas e as formas de alcançar o corpo belo e saudável, é necessário, sobretudo que o indivíduo tenha consciência e responsabilidade para fazer suas escolhas quanto a alimentação e exercícios físicos, ou seja, quanto a hábitos de vida mais saudáveis. Isto é uma forma de autocontrole, e, portanto, de autonomia, visto que o indivíduo está a todo tempo sendo seduzido a optar pelos hábitos não saudáveis. Além de apresentar as dicas relacionadas aos hábitos de vida saudável, a revista também dispõe de reportagens que alertam as leitoras ao perigo dos exageros para que a busca pela saúde não vire obsessão acarretando em distúrbios alimentares e excesso de atividade física como nos mostra a reportagem de Juliana Diniz da edição de outubro de 2009.

Todo mundo teme a queda da bolsa, da vitalidade e do bumbum. Mas, mais do que uma crise global, temos pesadelos com a derrocada nos dois últimos campos. Na pesquisa Global Nielsen sobre a confiança do consumidor, realizada mundialmente e divulgada em julho, 16% dos brasileiros disseram que sua principal preocupação nos próximos seis meses é a saúde - o índice mais alto da America Latina. Também pudera, somos culturalmente pressionados para viver mais e melhor. "Temos que nos manter belos, jovens e eficientes", afirma Dirce de Sá, coordenadora de transtornos alimentares da Universidade Católica do Rio de Janeiro. "Mas o corpo dá sinais de que não é fácil se sustentar sobre esse tripé". Em busca da longevidade estamos nos tornando neuróticas com a alimentação e exagerando nas atividades físicas. Essas atitudes podem esconder uma obsessão pela saúde e – ironia do destino – em pouco tempo devem ser oficialmente consideradas doenças: uma nova leva de transtornos alimentares e de imagem corporal, em que se destacam a ortorexia e a vigorexia.

Além da autonomia do indivíduo nas suas escolhas e das alertas ao perigo da obsessão, uma grande parte dos discursos apresentados pela revista nos traz a praticidade/eficiência dos exercícios e das dietas para alcançar o corpo belo e saudável. As pessoas necessitam ganhar tempo, a vida acontece de forma rápida e a alimentação assim como os exercícios físicos tem de acompanhar adequando-se ao novo tempo como é possível observar nos trechos a seguir.

É possível comer saudavelmente e com o cronômetro ligado. Para mostrar que nossa missão não é impossível, e que dá pra perder uns quilinhos, demos a uma jornalista super atarefada o desafio de seguir uma boa rotina alimentar. Você pode fazer o mesmo com o cardápio prático criado pela nutricionista Patrícia Bertolucci (Abril, 2009).

Malhada em 7 minutos. Com esta série de exercícios, a falta de tempo não é desculpa para negligenciar a ginástica. Faça um circuito sem parar, descanse de 60 a 90 segundos e repita a sequência uma ou duas vezes (Março, 2009).

Nesse tipo de discurso a mulher é atraída porque as imagens do corpo/saúde ideal fazem reluzir diante de seus olhos ganhos admiráveis. No entanto, o corpo/saúde real jamais estará à altura deste modelo, mesmo que lhe sejam impostas as regras mais tirânicas, porque o corpo/saúde perfeito, na realidade, não consegue existir. Ainda que a publicidade utilize slogans como “Mais saudável em 60 segundos” ou “Malhada em 7 minutos”, na verdade as mulheres utilizam um tempo infinito e muita energia para ir ao encontro do modelo ideal do corpo/saúde, sem jamais atingi-lo (DWORKIN apud MARZANO-PARISOLI, 2004). Aliás, até mesmo as mulheres que são consideradas como modelos de beleza e de controle jamais estão plenamente satisfeitas com seu corpo (MARZANO-PARISOLI, 2004).

Esse ideal de beleza é facilmente identificado nas práticas da Educação Física, que também tem se empenhado ao longo da história em treinar o corpo para se encaixar em uma determinada métrica. A Educação Física, neste contexto, canonizou modelos de beleza, excluindo tudo que fugisse a esse tipo de controle, sempre em prol da construção do corpo forte, ágil e belo (BEZERRA, 2008).

O pensamento supracitado é corroborado por Porpino (2003, p. 148) uma vez que nos revela que

Os ideais de beleza almejados pela Educação Física estão traduzidos nos corpos esbeltos, atléticos, esguios ou fortes. A beleza pretensa é a beleza do gesto realizado pelo corpo ou mesmo a beleza do corpo como produto do gesto realizado.

Na realidade, o objeto “corpo” dos discursos contemporâneos é, cada vez mais, uma abstração: um corpo que equivale a não ter odor, salvo aquele de algum perfume que está na moda, nem medidas, salvo aquelas controladas pela ginástica e pelos regimes alimentares; um corpo do qual não se fala a não ser que ele manifeste desejos e necessidades aceitos e codificados pela sociedade. Um corpo enfim, que não coincide com o nosso corpo real, porque é antes um corpo idealizado e perfeito (FEATHERSTONE apud MARZANO-PARISOLI, 2004).

Outro exemplo muito presente nos discursos apresentados em determinadas reportagens da revista, principalmente aquelas que envolvem as leitoras no sentido delas relatarem as suas mudanças nos hábitos de vida, se refere à escolha/ação. É o que nos mostra o relato de Maria Vitória para o quadro Você perde, você ganha – Corrida para a saúde. *“Uma amiga ex-gordinha me incentivou a correr. Outra amiga me indicou os Vigilantes do Peso. Decidi que precisava mudar! Passei a correr e mudei a minha alimentação. Minha disposição melhorou muito. A pele fica mais macia, não tenho mais gripes, a ansiedade diminui, o sono melhora... tudo melhora”*. Este discurso interage e seduz o leitor pela idéia de que você pode e deve decidir sua própria alimentação e saúde. Relaciona sentido de controle e verdade científica sobre o equilíbrio entre consumo e gasto (SEERA; SANTOS, 2003). O relato da leitora deixa explicitado que para se ter sucesso com o corpo e alcançar a saúde desejada, deve-se escolher uma alimentação racional e seguir uma rotina de exercícios.

Para Bordo apud Silva (2001) há inúmeros significados por trás da questão da busca pelo corpo belo e saudável, quando se trata de mulheres; dentre eles podemos destacar aqueles que dizem respeito a reconstrução simbólica do papel limitado da mulher no mundo, onde a magreza é uma promessa de superação da feminilidade doméstica e um caminho para se afirmar no mundo público, diante da admiração que ela provoca, como resultado de autonomia, vontade e rigor necessários á chegada nessa expectativa de corpo.

É verdade que as mulheres hoje buscam libertar-se da imagem de mulher do lar ou dona-de-casa para encontrar seu lugar no mundo do trabalho. Todavia, para

chegar lá, muitas vezes elas devem submeter-se ao modelo ideal do corpo tonificado e magrinho, e, portanto, a um modelo ideal de mulher que não lhes permite atingir uma verdadeira autonomia individual. O modelo de mulher-esposamãe foi substituído hoje pelo de mulher-ativa-com-um-corpo-transparente-e-sempre-bem-cuidado. Isto significa que o modelo mudou e que para ser aceita, a mulher deve tornar seu corpo dócil dominado à fome, e até mesmo a outras sensações. E tudo isto tem o custo bem alto, em dinheiro e em tempo, assim como também em dor e sacrifícios (DWORKIN apud MARZANO-PARISOLI, 2004).

Dentre as práticas de construção da aparência em nossa sociedade atual, a malhação é uma das mais populares, talvez por está socialmente associada ao bem-estar e a saúde (BOSANELLO, 2008). Trata-se da prática de exercícios que tem por objetivo fortalecer a musculatura do corpo, retardar as marcas do envelhecimento e aumentar sua capacidade de performance. Estar em forma segundo os cânones do Fitness nada mais é do que uma necessidade desenhada pela indústria para vender produtos e serviços que prometem ao indivíduo uma melhor aparência e em conseqüência, a esperança de uma melhor performance sexual, uma maior auto-estima e privilégios sociais (MEDINA, 1994) como nos mostra a reportagem de Jennifer Bright e Michelle Veronese da edição de fevereiro de 2009.

As 65 melhores coisas para fazer pelo seu corpo - AGORA! Viva até os 120. Seja feliz 24 horas por dia. Supere a Juliana Paes no quesito rainha de bateria. Nunca mais tenha um resfriado. Ok! Estamos exagerando. Mas siga estas dicas – elaboradas com a ajuda de 70 experts em saúde – e você chegará bem perto.

Essa concepção de estética também pode ser vista na Educação Física que muitas vezes sistematiza suas práticas na busca de um corpo que envolve a beleza nas simetrias, na proporcionalidade e na medida, qualificando os corpos em aptos e inaptos. Esta perspectiva de estética traduz uma Educação Física restrita ao desenvolvimento da aptidão física, ancorada exclusivamente nas ciências biológicas (PORPINO, 2003).

No entanto, entender o corpo, a atividade física e a qualidade de vida passam por questões não apenas biológicas, mas psíquicas, emocionais, cognitivas, afetivas, econômicas e culturais. Conceber o corpo como uma máquina fisiológica

não faz mais sentido, pois o corpo é agora um objeto multidisciplinar de estudo (MATTOS, 2007, p.267).

Todavia, esse pensamento de que não faz mais sentido conceber o corpo com uma máquina fisiológica é discordado por Medina (1994, p. 41) ao descrever que “O corpo humano, salvo raras exceções, é tratado pura e simplesmente como um objeto em nada diferente de uma máquina qualquer: um carro, ou na melhor das hipóteses, um computador mais sofisticado”. E é justamente esse corpo máquina que percebemos em alguns discursos da revista como, por exemplo, “*Xi travou: assim como um computador, o cérebro precisa ser programado e atualizado. Aprenda a manter a mente ágil e afiada para evitar panes no sistema*” (Novembro, 2008).



Figura 7- Xi, mente travou.

Verificamos também que esse discurso vem acompanhado de imagens. O uso consistente de imagens mostra a importância que ocupam na sociedade e, junto à cultura visual, tornou-se experiência central na modernidade urbana (SAMARÃO, 2007).

Se às vezes você tem a sensação de que a sua memória não é mais a mesma, de que deleta informações, compromissos e todas as coisas importantes que tem de lembrar no seu dia-a-dia, você não está sozinha. Assim como o computador, a mente precisa ser programada e atualizada. Aprenda a desafiá-la para evitar uma pane e deixar seu cérebro afiadíssimo

Observamos também que os meios empregados pela propaganda são, geralmente aqueles que se utilizam, de maneira sublimar ou não, de imagens de juventude em liberdade, imagens de opulência e saúde, para vender os mais diversos produtos. A intermediação das imagens acaba por fazer parte tanto do corpo anunciado como daquele que se utiliza da mercadoria; o corpo assume

os traços dessa imagem e dos artigos ali veiculados (ALEMIDA apud SILVA, 2001), como nos mostra a figura abaixo extraída da edição de julho 2009.



Figura 8 – Imagem de liberdade.

Essa cultura da sensação é o pelo qual se difunde a pseudoverdade a felicidade e o conhecimento são adquiridos, principalmente, através do restrito do consumo, perfilando a esta massivos investimentos na produção da imagem corporal feminina. Assim, o corpo e todo o instrumental utilizado para projetá-lo como símbolo de poder passam a ser perseguidos como bens simbólicos, na tentativa de neutralizar o mal-estar gerado pela fragmentação da identidade; daí decorre o excesso de investimentos da mídia com temas relacionados à saúde, beleza e à aquisição do corpo perfeito, em campanhas geralmente acompanhadas de imagens da mulher moderna, atrelando a elas, de forma subliminar, sucesso, felicidade, dinamismo, bem-estar pessoal, e outras características dotadas de simbolismo (Costa, 1999).

Percebemos, portanto, que a necessidade de ter hábitos saudáveis de vida evidencia que os indivíduos ainda vivem uma visão higienista de Educação Física. Há um sentido de Educação Física para cuidar do corpo, para garantir a ausência de doenças. O exercício aparece como fonte de vida, como fonte de prazer capaz de proporcionar felicidade. Entretanto, o sentido de corpo com algo cárcere, como prisão, como fonte de dores está silenciado. O indivíduo que não cuida do seu corpo

Alta voltagem

Você não vai à happy hour com os amigos porque está cansada? Desperdiça o fim de semana afundada no sofá? Experimente nossos exercícios (nem que sejam 10 minutos por dia!) e fique mais disposta e feliz

esteio
de que
âmbito
lógica,

é visto como um indivíduo “fracassado e desajustado” para os padrões de higiene e beleza que existem na Educação Física. Aparece veladamente a padronização dos corpos influenciada pela mídia, na medida em que os indivíduos não apresentam esse padrão precisam se enquadrar nos hábitos de higiene e beleza rapidamente (MATTOS, 2007)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do trabalho, procurou-se resgatar a história, ainda que breve, das mudanças do padrão de beleza do corpo feminino ao longo dos tempos, assim como também, refletir como a revista divulga o corpo, as técnicas de embelezamento utilizadas e o conceito de saúde que a revista apresenta. O corpo feminino, como

vimos, é tratado muitas vezes nesses tipos de dispositivo de controle como um produto de consumo. “Não é um corpo para a mulher, é um corpo perfeito, um corpo fabricado, um corpo em busca do imaginário social” (SAMARÃO, 2007, p.11).

Identificamos que houve um elevado crescimento do mercado do corpo que comporta indústrias, linhas de produtos, setor de alimentos dietéticos, jogadas de marketing e espaços nas mídias. Esse mercado, por sua vez, reforça a obsessão pela juventude e pelas medidas perfeitas.

Observamos que dentre os diversos meios reservados aos cuidados do corpo, a mídia tem seu espaço na medida em que interpela seu público através de suas estratégias discursivas, ditando muitas vezes estilos de práticas corporais, conceitos de saúde e discursos de corpo. Além disso, observamos que estes discursos apregoam a necessidade de investir na força de vontade e na autodisciplina para se obter a melhor aparência, no que se refere ao corpo belo, jovem e saudável.

Esse ideal de beleza é facilmente identificado nas práticas da Educação Física, que também tem se empenhado ao longo da história em treinar o corpo para se encaixar em uma determinada métrica (BEZERRA, 2008).

Identificamos ainda a importância do modelo de beleza clássico, mas sabemos que este não deve ser o único para se pensar sobre estética, é preciso ampliar essa visão, considerando-se a diversidade cultural, outras concepções de beleza e o universo da arte que revelam outros aspectos do belo e da estética (PORPINO APUD MEDEIROS, 2009).

Reconhecemos que a revista apresenta aos leitores o universo do corpo transformado e transformável a partir das novas substâncias, dos novos tratamentos e das dicas dos profissionais das áreas de beleza, saúde, fitness e nutrição, mostrando como melhorar seu corpo e o que o mercado coloca a sua disposição. Para isso, a revista utiliza de três pontos principais. Os inimigos a combater: celulite, gordura, rugas, doenças. A metodologia utilizada: dietas, super-remédios, programas de treinamento, uma série de tratamentos estéticos. E a passionalização: faça tudo isso com alegria e vontade e conseguirá o corpo belo e saudável dos seus sonhos.

Referendamos ainda, que é comum nos depararmos no cotidiano, sobretudo nas práticas de atividades físicas e nos meios de comunicação de massa com um

discurso onde o corpo é questionado sobre se está em busca de saúde ou de estética. Os meios de comunicação, portanto, têm atuado no sentido de “demonstrar” aos indivíduos a sua carência de saúde/beleza, induzindo-os ao consumo de mercadorias e serviços relacionados com essa necessidade sempre criada e expandida.

Essa concepção de estética/saúde também pode ser vista na educação física que muitas vezes sistematiza suas práticas na busca de um corpo que envolve a beleza nas simetrias, na proporcionalidade e na medida (PORPINO, 2003).

Concluimos este trabalho na expectativa de ter contribuído com as reflexões sobre o corpo desenvolvidas na Educação Física e reafirmamos a importância de repensar a relação entre estética, saúde, corpo e educação Física para além do ideal de beleza clássico.

REFERÊNCIAS

ALBINO, Beatriz Staimbach; VAZ, Alexandre Fernandez. O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na revista Boa Forma. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 199-223, jan./abr. 2008.

ANDRADE, Sandra dos Santos. **Uma boa forma de ser feliz:** representações de corpo feminino na revista Boa Forma, Revista Porto Alegre, 2002. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1623/000353790.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 17 jun 2009.

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. **Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino,** 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732003000100012&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 17 jun 2009.

BANDEIRA, Lilian Brandão; ZANOLLA, Silva Rosa da Silva. **Corpo belo, indústria cultural e possibilidades crítico formativas:** Primeiras aproximações, s.d. Disponível em :<<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/076.pdf>> Acesso em: 15 nov 2009.

BARROS, Neuma; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira; ALMEIDA, Ronaldo Monte. **Narrativas do corpo:** textos de psicopatologia fundamental. João Pessoa: Editora Universitária, 2009.

BETTI, Mauro. **A janela de vidro:** esporte, televisão e Educação Física. Campinas: Papirus, 1998.

BEZERRA, Laíse Tavares Padilha. **A dança dos monstros:** corpo e estética na arte e na Educação Física. Tese de mestrado na linha de pesquisa “ Estratégia de pensamento e produção de conhecimento” – UFRN, Natal, 2008.

BOSANELLO, Débora Pereira. **Em pleno corpo:** educação somática, movimento e saúde. Curitiba, PR: Editora Juruá, 2008.

BRAGA, Adriana. **Desafio De Verão:** Agendamento Corporal na Imprensa Feminina, IN: XXVI Congresso Anual em Ciência da Comunicação, 02 a 06 de setembro de 2003, Belo Horizonte/MG. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2003/www/pdf/2003_NP13_braga.pdf> Acesso em: 17 jun 2009.

CALEIDOSCÓPIO. **Análise de conteúdo:** a proposta de Laurence Bardin, s.d. Disponível em: <<http://www.caleidoscopio.psc.br/ideias/bardin.html>>Acesso em: 02 ago 2009.

CARVALHO, Ana Carla Dias. **Fitness e indústria cultural:** uma crítica imanente a educação do corpo na sociedade administrada, s.d. Disponível em :

http://www.unimep.br/phpg/posgraduacao/stricto/ed/simposio/textos_PDF/Ana_Carla.pdf Acesso em: 15 nov 2009.

CASTRO, Ana Lucia. **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. 2ª Edição ampliada. São Paulo: Editora Annablume, 2003.

COSTA, Jurandir Freire. **O Humanismo ameaçado**, 1999. Disponível em: <http://jfreirecosta.sites.uol.com.br/entrevistas/com_o_autor/humanismo.html> Acesso em: 22 out 2009.

DANTAS, Eduardo Ribeiro. Os agenciamentos do corpo na revista Saúde! IN: NOBREGA, Teresinha Petrucia da (Org). **Escritos sobre o corpo**: diálogos entre arte, ciência, filosofia e educação. Natal, RN: EDUFRN, 2009.

DAOLIO, Jocimar. **Da Cultura Do Corpo**. 12ª edição. São Paulo: Editora Papyrus, 2007.

FERNANDES, MARIA HELENA. **Corpo**: clínica psicanalítica. Casa do psicólogo. 3ª edição, 2008.

GUEDES, Dilmar Pinto. **Musculação, estética e saúde feminina**. 3ª edição. São Paulo: Phorte Editora, 2007.

GOLDENBERG, Miriam; RAMOS, Marcelo Silva. A civilização das formas: o corpo como valor. IN: Miriam Goldenberg. **Nu e vestido; dez antropólogos que revelam a cultura do corpo carioca**. 2ª Edição. São Paulo: Editora Record, 2007.

JUNIOR, W. C. F. Análise de conteúdo. IN: Jorge Duarte; Antônio Barros. **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. 2ª Edição. São Paulo: Atlas, 2006.

KEHL, Maria Rita. **Com que corpo eu vou, 2002**. Disponível em: <<http://www.unievangelica.edu.br/gc/imagens/noticias/1921/file/corpoeuvou.pdf>. 2002.> Acesso em: 01 set 2009

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo; tradução Maria Lucia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

MARZANO-PARISOLI, Maria Michela. **Pensar o corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

MATTOS, Rafael da Silva. Algumas representações de corpo de professores de Educação Física que atuam no ensino fundamental da rede escolar de ensino na cidade do Rio de Janeiro. IN: Eduardo Montenegro, Jeferson Retondar, Patrícia Cavalcanti (orgs). **Imaginário e representações sociais: corpo, educação física, cultura e sociedade**. Editora UFAL. 2007.

MEDEIROS, Rosie Marie Nascimento de. **Body art, existência e conhecimento: a percepção do corpo na Educação Física**. Tese de mestrado – UFRN, Natal, 2005.

MEDINA, João Paulo Subirá. **A Educação Física cuida do corpo e mente**. 9ª edição. Campinas, SP: Papyrus. 1994.

MELO, Ernites Caetano Prates. **Saúde e doença no Brasil**. Como analisar os dados epidemiológicos. São Paulo: SENAC, s.d.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. Ideologia do ser saudável e cuidado de si. In: NÓBREGA, T. P. (Org.). **Escritos sobre o corpo: diálogos entre arte, ciência, filosofia e educação**. Natal: EDUFRN, 2009.

MUTTI, R; CAREGNATO, R. C. A. **Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo**, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a17.pdf>> Acesso em: 01 ago 2009.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde**, 2002. Disponível em: <http://www.editorauniversa.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c_10_3_8.pdf> Acesso em: 14 nov 2009.

PORPINO, Karenine de Oliveira. Interfaces entre corporeidade e estética: (re)desenhando paisagens epistemológicas e pedagógicas na Educação Física. IN: LUCENA, R. de L; SOUZA, E. F (org). **Educação Física, esporte e sociedade**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2003.

PRIORI, Mary Del. **Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil**. São Paulo: Editora Senac, 2000.

REY, Fernando González. **Personalidade, saúde e modo de vida**, 2004. Disponível em: http://books.google.com.br/books?id=a5mxjD-i9i0C&dq=corpo+e+saude&lr=&as_brr=3&source=gbs_navlinks_s> Acesso em: 11 dez 2009.

RODRIGUES, Sérgio Murilo. A relação entre o corpo e o poder em Michel Foucault. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 9, n. 13, p. 109-124, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.buscalegis.ufsc.br/revistas/index.php/buscalegis/article/viewPDFInterstitial/25468/25031>> Acesso em: 19 jun 2009.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. **Políticas do corpo**. São Paulo: Editora Liberdade, 1995.

SAMARÃO, Lilianny. **O espetáculo da publicidade**: a representação do corpo feminino na mídia, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.contemporanea.uerj.br/pdf/ed_08/04LILIANY.pdf> Acesso em: 18 jun 2009.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. **Saúde** Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>> Acesso em: 22 out 2009

SERRA, Giane Moliari Amaral; SANTOS, Elizabeth Moreira dos. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232003000300004&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso em: 09 out 2009.

SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo de felicidade. Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SILVA, C. R.; GOBBI, B. C.; SIMÃO, A. A. **O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método**, 2004. Disponível em: <http://netuno.lcc.ufmg.br/~michel/docs/TextosDidaticos/ciencia_e_metodologia/analise%20de%20conteudo.pdf> Acesso em: 02 ago 2009.

SOARES, Carmen. **Pesquisas sobre o corpo**: ciências humanas e educação. São Paulo: Fapesp, 2007.

TORRI, Giselle; BASSANI Jaison José; VAZ, Alexandre Fernandez. **Dor e tecnificação no contemporâneo culto ao corpo**, 2007. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/1114/1692>> Acesso em: 19 jun 2009.

VICINI, Giulio. **Abraço afetuoso em corpo sofrido**: saúde integral para idosos. São Paulo: editora SENAC, 2002.

VILAÇA, Nízia; GÓES, Fred. **Em nome do corpo**. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1998.

APÊNDICE

Quadros das temáticas com luz nas áreas

NOVEMBRO 2008/EDIÇÃO 001	
	AR PURO: INFLE SEUS RESULTADOS SE EXERCITANDO COM A RESPIRAÇÃO CORRETA
	• MUSCULAÇÃO

EM FOCO> FITNESS

- IOGA
- CORRIDA
- CICLISMO

É VERDADE QUE OS MUSCULOS FICAM MAIS FORTES ENQUANTO DORMIMOS? QUANTO UMA PESSOA QUE SE EXERCITA PRECISA DORMIR? [PERSONAL TRAINER]
 POR QUANTO TEMPO PRECISO COLOCAR GELO EM UMA LESÃO? [PERSONAL TRAINER].

EM FOCO> SAUDE

ALTOS E BAIXOS: NOVAS PESQUISAS MOSTRAM COMO OS NUMEROS AFETAM SUA SAUDE

- 5 – NUMERO MINIMO DE ANOS QUE VOCE DEVE MANTER O PESO ESTAVEL.
- 22 – É A PRESSÃO MINIMA (EM QUILOS) QUE VOCE DEVE FAZER COM UMA MAO.
- 80 – TAMANHO MAXIMO QUE SUA CINTURA DEVE TER.
- 48 – NUMERO MAXIMO DE HORAS QUE VOCE DEVE ESPERAR ENTRE UM TREINO E OUTRO
- 60 – É O NUMERO MINIMO E 80 O MAXIMO QUE VOCE DEVE TER DE BATIMENTOS CARDIACOS POR MINUTO EM REPOUSO.

TENHO DIFICULDADES DE ENGOLIR COMPRIMIDOS. O QUE DEVO FAZER? [CONSULTA RAPIDA].

COSTUMAR USAR ABSORVENTES DIARIOS, POIS ME INCOMODO COM A SECREÇÃO NATURAL. É VERDADE QUE PODEM CAUSAR INFECÇÕES? [CONSULTA RAPIDA].

EM FOCO> RELACIONAMENTO

“SIM, AMOR” – VOCE ACHAVA QUE SEU MARIDO OU NAMORADO JAMAIS REPETIRA AQUELES VELHOS CLICHÊS...

- FAÇA O QUE QUISER
- ESTOU CANSADO DE DISCUTIR
- NÃO ESTOU NEM AI
- TANTO FAZ

EU E MEU NAMORADO ESTAMOS JUNTOS A TRES ANOS E MORAMOS JUNTOS A UM. FALAMOS EM CASAMENTO ,MAS ELE AINDA NÃO ME PEDIU. EU DEVERIA DAR UM ULTIMATO? [ELA DISSE, ELE DISSE].

EM FOCO> NUTRIÇÃO

LADO B: AMENIZE OS EFEITOS DA JUNK FOOD CORTANDO O MAL PELA METADE

- FROOT LOOPS + ALL BRAN
- BATATA + NABO
- MOSTARDA DIJON EM GRAOS + MAIONESE
- IOGURT DE FRUTAS + IOGURT DESNATADO
- CARNE MOIDA + AVEIA EM FLOCOS

EU TENHO FASES DE COMER A MESMA COMIDA. DESDE QUE SEJA ALIMENTOS SAUVAES E MAGROS, HÁ PROBLEMAS EM COMER A MESMA COISA POR ALGUNS PERIODOS? [COMER BEM].

TOMAR LIQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES DÁ BARRIGA? [COMER BEM].

BONITA NO VESTIDO: SER CHAMADA DE CINTURINHA DE GELADEIRA, NUNCA MAIS! SAIU O CHOCOLATE, ENTROU O PILATES.

- VOCE PERDE, VOCE GANHA
- COMO ENGORDOU
- A VIRADA
- ESTRATÉGIAS
- TATICAS
- VENÇA A PREGUIÇA

EM FOCO> DIETA

AS DIETAS SUGEREM COMER UM PUNHADO DE NOZES. QUAL É QUANTIDADE CERTA? [COMER BEM].

FICO MEIO GROGUE DEPOIS D EUMA REFEIÇÃO PESADA. EXISTE RESSACA DE TANTO COMER? [COMER BEM].

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO: CINCO TRUQUES PARA DIMINUIR O PESO ENQUANTO TRABALHA

1. ANDE
2. HORA CERTA
3. À ESQUERDA
4. CHEIRO BOM
5. FAÇA UMA APOSTA

FLASH NUTRIÇÃO

PETISCO DO BEM: PISTACHE PODE FAZER BEM PARA O CORAÇÃO.

ESPERMATOZOIDES VITAMINADOS: SONHANDO COM LINDAS CRIANCINHAS CORRENDO PELA CASA? CONVENÇA SEU PARCEIRO A INGERIR MAIS ACIDO FOLICO.

O CAFÉ E A CONTA: O CAFEZINHO FOI TRATADO COM VILÃO DURANTE MUITO TEMPO, MAS NOVOS ESTUDOS DESTACAM SEU LADO BOMZINHO.

A DIETA DO B: IGNORAR ANECESSIDADE DE VITAMINA B6 PEO ORGANISMO PODE SER PREJUDICIAL A SAUDE.

SESSÃO PIPOCA: CONSUMIDORES DE PIPOCA POSSUEM MAIS CHANCES DE INGERIR A QUANTIDADE DIARIA RECOMENDADA DE GRAOS INTEGRAIS (TRES PORÇOES).

FLASH DIETA

CARDÁPIO PRE HISTORICO: NÃO ERA SÓ PORQUE CORRIAM ATRÁS DAS REFEIÇÕES QUE NOSSOS ANCESTRAIS ERAM MAGROS

SONO EMAGRECEDOR: ALIMENTAÇÃO BALANCEADA NÃO BASTA PARA MANTER A SILHUETA. É PRECISO DORMIR DIREITO TAMBÉM

BARRIGA DÁ FOME: CIENTISTAS ACHAVAM QUE SÓ O CÉREBRO PRODUZIA O HORMÔNIO NEUROPEPTÍDEO Y , ESTIMULADOR DE APETITE. MAS PARECE QUE A GORDURA TAMBÉM ATIVA SUA FABRICAÇÃO.

RELEMBRAR É RESISTIR: LEMBRAR-SE DA ÚLTIMA REFEIÇÃO TALVEZ FAÇA VOCÊ DESISTIR DE UM PETISCO IRRESISTÍVEL

PICADINHO DE CHOCOLATE: PORÇÕES MENORES NOS FAZEM COMER MENOS

FLASH FITNESS

TREINO NA DOSE CERTA: QUEM DISSE QUE É PRECISO SOFRER PARA ENTRAR EM FORMA?

LONGE DAS TELINHAS: A NOVELA DAS 8 TALVEZ SEJA UMA AMEAÇA PARA SEU CORAÇÃO, MESMO SE VOCÊ MALHA RELIGIOSAMENTE

MONTANHA DE ADRENALINA: ESCALAR UMA MONTANHA AUMENTA A ADRENALINA E O CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR,

TEMPORADA RADICAL: ANDAR DE SKATE É COISA DE MULHER, SIM. A MODALIDADE

FLAHS SAÚDE

FOI A QUE GANHOU MAIS PARTICIPANTES FEMININAS DE 2006 A 2007

MULHER BARBADA: ESTIMA-SE QUE DE 5 A 10% DAS MULHERES TENHAM HIRSUTISMO, DOENÇA QUE CAUSA O CRESCIMENTO EXCESSIVO DE PÊLOS NO ROSTO, PEITO, ABDÔMEN OU COSTAS.

LIBEROU GERAL: O CONSUMO MODERADO DE ÁLCOOL AJUDA A AUMENTAR O NÍVEL DE ESTROGÊNIO E A ABSORÇÃO DE CÁLCIO – O QUE MELHORA A DENSIDADE ÓSSEA.

RELAÇÕES PERIGOSAS: MUITA ENXAQUECA? PODE SER SINAL DE DERRAME OU DE ATAQUE CARDÍACO IMINENTES

SOSSEGA LEÃO: AÇAFRÃO PODE APAZIGUAR A FERA SOLTA EM VOCÊ NAQUELES DIAS

SAÚDE

REGULE A MÁQUINA: OS EXAMES DIÁRIOS, MENSIS E ANUAIS QUE NÃO PODEM SAIR DE SUA AGENDA E VÃO GARANTIR QUE VOCÊ FIQUE SAUDÁVEL EM CADA FASE DA VIDA, DOS 20 AOS 50 ANOS

- DIARIAMENTE
 - SUBA NA BALANÇA
 - TOME UMA MULTIVITAMINA
- A CADA TRES OU SEIS MESES
 - MONITORE AS DSTs
 - AVALIE SEU CONDICIONAMENTO FISICO
- ANUALMENTE
 - MOSTRE A PELE
 - CUIDE DO CABELO E DAS UNHAS
 - VÁ AO GINECOLOGISTA
 - CHEQUE OS HORMONIOS
 - ATAQUE O STRESS
- AOS 30, 40 E 50
 - ABRA O OLHO
- AOS 40 E 50 ANOS
 - FAÇA MAMOGRAFIA
- A CADA DOIS OU TRES ANOS
 - TESTE O FÔLEGO
 - INVESTIGUE O DIABETES
- A CADA 5 ANOS
 - CONTROLE O COLESTEROL
 - EXAMINE A TIREÓIDE

PRIMEIRA IMPRESSÃO: ASSIM COMO A PELE E O CONTORNO DO CORPO, OS DENTES DE DESGASTAM COM O TEMPO. OS CUIDADOS E TRATAMENTOS INDICADOS PARA OS 20, 30, 40 E 50 ANOS

AOS 20 ANOS

- PREVENÇÃO
 - EXTERMINE SEU INIMIGO NUMERO 1
 - SINAL VERMELHO PARA REFRIGERANTES, ENERGÉTICOS E BEBIDAS ESPORTIVAS.
- TRATAMENTOS
 - APARELHO TRASNARENTE
 - GENGVECTOMIA

<p>BELEZA</p>	<p>AOS 30 ANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PREVENÇÃO <p>-COMBATE A PORPHIFORMAS GINGIVALIS -ATENÇÃO NA GRAVIDEZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRATAMENTO <p>RESTAURAÇÕES COM RESINA -CLAREAMENTO COM PERÓXIDO DE CARBAMIDA</p> <p>AOS 40 ANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PREVENÇÃO <p>-ATAQUE AO STRESS -FORTALEÇA OS OSSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRATAMENTOS <p>-LENTE DE CONTATOIPS e Max SISTEMA DE CLAREAMENTO ZOOM</p> <p>AOS 50 ANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PREVENÇÃO <p>-AUMENTO DO FLUXO SALIVAR -CAÇA AS FERIDAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRATAMENTOS <p>-IMPLANTE COM PINO DE ZICRONIA -ALONGAMENTO DA DIMENSÃO VERTICAL -PLÁSTICA DE ENXERTO DE GENGIVA</p>
<p>MENTE</p>	<p>XI TRAVOU: ASSIM COMO UM COMPUTADOR, O CÉREBRO PRECISA SER PROGRAMADO E ATUALIZADO. APRENDA A MANTER A MENTE ÁGIL E AFIADA PARA EVITAR PANES NO SISTEMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALVAR OU DELETAR • MEMÓRIA RAM E DE HD • TELA DE DESCANSO • ATUALIZAÇÃO DE PROGRAMAS • MEMÓRIA DE ELEFANTE
<p>FITNESS</p>	<p>DERRETA A GORDURA: NESTA SÉRIE DE 20 MINUTOS, QUEIME MAIS CALORIAS AO EXECUTAR DOIS EXERCÍCIOS SEGUIDOS, SEM DESCANSAR ENTRE ELES. SIGA O PROGRAMA DUAS VEZES POR SEMANA NA SUA ACADEMIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTO SOBRE O STEP • FLEXÃO NO BOSU • AFUNDO FRONTAL E LATERAL • AFUNDO COM SALTO VERTICAL • TRICEPS COM ELEVAÇÃO D EPERNAS E BRAÇOS • ESCALADA DE MONTANHA • REMADA COM ELEVAÇÃO DE PERNA <p>P.S EU TE AMO: UM ESTUDO MOSTRA OS PRINCIPAIS ENTRAVES NOS PRIMEIROS DEZ ANOS DE VIDA A DOIS.</p> <p>O QUE FAZER PARA NUNCA TRANSFORMAR SEU PRÍNCIPE ENCANTADO NUM SAPO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ACABOU O PAPO NA CAMA <ul style="list-style-type: none"> -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE?

RELACIONAMENTO	<p>-ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p> <p>2. SÓ NO PAPAÍ E MAMÃE -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE? -ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p> <p>3. O DINHEIRO VIR OU COLETIVO -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE? -ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p> <p>4. O CIRCULO SOCIAL ENCOLHEU -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE? -ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p> <p>5. CADÊ O TEMPO PRA SI MESMA? -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE? -ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p> <p>6. ELE NUNCA LAVA A LOUÇA -O QUE DIZ A PESQUISA -POR QUE ISSO ACONTECE? -ESTRATÉGIA PRÓ-AMOR</p>
ESTILO	<p>SPLASH: SELECIONAMOS 28 BIQUÍNIS QUE VÃO DEIXAR O SEU VERÃO MUITO MAIS QUENTE</p>

DEZEMBRO 2008 / EDIÇÃO 02	
EM FOCO> NUTRIÇÃO	<p>SAL A GOSTO: DICAS SABOROSAS PARA NÃO EXAGERAR NA DOSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • QEIJO • VEGETAIS ENLATADOS • PÃES E CERAIIS • COMIDA PRONTA • DICA RÁPIDA <p>EU NÃO ABRO MÃO DO CHOCOLATE DIARIO. QUAL O MELHOR HORARIO PARA COMER? DE MANHÃ, DEPOIS DO ALMOÇO? [COMER BEM]</p> <p>GOSTARIA DE PARA DE COMER CARNE. POSSO PARAR DE VEZ? [COMER BEM].</p> <p>AMOR DE MÃE ENGORDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GANHANDO PESO • CRUEL REALIDADE • A MUDANÇA • VIDA NOVA • AS DICAS DELA • COMA ESTE, NÃO AQUELE: MESMO BENEFICIO COM METADE DO SÓDIO.
EM FOCO> SAÚDE	<p>JOGO DA VERDADE: SEJA HONESTA COM SEU MÉDICO – OU VOCÊ CORRERÁ MAIS RISCOS DO QUE APENAS FICAR VERMELHA DE VERGONHA.</p> <p>POSSO COMPRAR OCULOS NA FARMACIA EM VEZ DE COMPRAR NUMA OTICA? [CONSULRA RÁPIDA].</p> <p>É SEGURO USAR SPRAYS BRONZEADORES O ANO INTEIRO? [COSULTA RAPIDA]</p> <p>SEUS DESEJOS DIZEM TUDO: MENTALMENTE DESPINDO O RAPAZ? VEJA COMO</p>

<p>EM FOCO> RELACIONAMENTO</p>	<p>CHEGAR AONDE QUER.</p> <ul style="list-style-type: none"> • DOMINAÇÃO • SUBMISSÃO • EXIBICIONISMO • VOYEURISMO <p>EU ANDO ESTRESSADÍSSIMA E, MUITAS VEZES, QUANDO AINDA ESTOU PLANEJANDO AS TAREFAS DO DIA SEGUINTE, MEU MARIDO SO PENSA EM UMA COISA: SEXO. O QUE FAÇO PARA LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO? [ELA DISSE, ELE DISSE].</p>
<p>FLASH NUTRIÇÃO</p>	<p>RESPIRE FUNDO: ALEM DE ACALMAR OS NERVOS, O MARACUJÁ MELHORA A RESPIRAÇÃO.</p> <p>DOCE CURA: EXTRATO DE RAIZ DE ALCAÇUZ É UM REMÉDIO NATURAL EFICAZ NO TRATAMENTO DE AFTAS.</p> <p>UM BRINDE AO FIGADO: UMA TAÇA DE VINHO POR DIA DIMINUI O RISCO DE DESENVOLVER SINDROME DO FIGADO GORDUROSO.</p> <p>PRESENTE DE NATAL: EXTRATO DE CASCA DE PINHEIRO TEM AÇÃO ANTIFLAMATÓRIA E AJUDA A AMENIZAR OS SINTOMAS DA DOENÇA QUE REGENERA A CARTILAGEM DAS ARTICULAÇÕES.</p>
<p>FLASH DIETA</p>	<p>PAPA-CALORIAS: DICA PARA CONTROLAR O APETITE – EXERCICIO EM DOSE DUPLA.</p> <p>GENES DE FORMIGA: PESSOAS QUE APRESENTAM UMA VARIAÇÃO EM GENE CHAMADO GLUT2 CONSOMEM MAIS AÇUCAR DO QUE AQUELAS QUE NÃO TÊM NENHUMA ALTERAÇÃO.</p> <p>OSSO DURO DE RUIR: UMA DIETA RICA ME PROTEINA PODE PREVENIR PERDA OSSEA.</p> <p>QUEBRE O CICLO: QUANTO MAIS ACIMA DO PESO ESTAMOS, MAIS FOME SENTIMOS, JÁ QUE A GORDURA FAZ COM QUE O HORMONIO DA SACIEDADE, A LEPTINA, PARE DE ENTRAR EM AÇÃO.</p>
<p>FLASH FITNESS</p>	<p>EM PROL DA MAMA: QUANDO BATER PREGUIÇA DE IR PARA ACADEMIA, PENSE QUE A MALHAÇÃO PODE DIMINUIR SUAS CHANCES DE SOFRER CANCER DE MAMA.</p> <p>MUSCULO SARADO: PARA MELHORAR A PERFORMANCE E SE RECUPERAR MAIS RAPIDO, SUGERE-SE O CONSUMO DE PROTEINA APÓS A PRATICA DA ATIVIDADE FISIC.</p> <p>CARGA PESADA: AUMENTAR O PESO NOS EXERCICIOS DE AGACHAMENTO PODEM RESULTAR EM CORRIDAS MAIS VELOZES.</p> <p>CORRA, INFLAMAÇÃO, CORRA: ALEM DE MANTER A FORMA, EXERCICIOS AEROBICOS, COMO CORRIDA E CICLISMO, DIMINUEM EM ATE 30% AS INFLAMAÇÕES AGUDAS.</p>
<p>FLASH BELEZA</p>	<p>ARSENAL QUIMICO: PEELINGS QUIMICOS PODEM EXTERMINAR DE VEZ AS ESPINHAS.</p> <p>BELA E PODEROSA: É POSSÍVEL QUE UM ROSTO BONITO SEJA O SEGREDO DE UM BOM SALARIO.</p> <p>MALUCA BELEZA: SE SUA PELE É CLARA E LISA, PODE SER QUE VOCE TENHA NIVEIS ELEVADOS DE ENDOCANABINOIDES, SUBTANCIA QUE PODE BLINDAR A PELE CONTRA BACTERIAS E FUNGOS.</p> <p>COSMETICO INSUSTENTAVEL: A MACIEZ DA SUA PELE CAUSA PREJUIZO A VIDA MARINHA.</p>

FLASH SEXO

QUESTAO DE COR: PROGRAMAS DE TV COSTUMAM RELACIONAR A COR DOS CABELOS A PERSONALIDADE FEMININA.

INSTITO SELVAGEM: HOMENS QUE SENTEM ATRAÇÃO POR SUA PARCEIRA SÃO OS QUE MAIS FAZEM SEXO.

DURMA BEM AMADA: MULHERES SATISFEITAS NO AMOR DORMEM MELHOR DO QUE AQUELAS EM CRISE.

ALERTA- DST: NEM SO O AMOR É CEGO, A CONFIANÇA TAMBEM.

SEXO NA LANTERNA: A VIDA ENTRE OS LENÇÓIS VAI MAL. PELO MENOS PARA AS BRASILEIRAS.

SAÚDE

SAÚDE É DOSE: NINGUEM DISCUTE QUE A DOBRADINHA ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL E ATIVIDADE FISICA É O ATALHO MAIS SEGURO PARA CHEGAR AOS 100 ANOS. NO ENTANTO, OS HOLOFOTES DAS ULTIMAS PESQUISAS APONTAM PARA UM ALIDO DO PESO: OS SUPLEMENTOS.

- MENTE – VITAMINA B12, LECITINA, ÔMEGA 3,
- CORAÇÃO – BIOFLAVONOIDES, COLINA, INOSITOL, FITOESTEROIS
- LEVANTAR O HUMOR – TRIPTOFANO, ERVA-DE-SÃO-JOAO, SAM-e, MAGNESIO, VITAMINA B6
- BLINDAR OS OSSOS: GLUCOSAMINA, VITAMINA K, FOSFORO, CALCIO, VITAMINA D.
- ENVELHECIMENTO- BIOTINA, COENZIMA Q10, MAGNÉSIO, CLACIO E VITAMINA D.

BELEZA

TA NA CARA: FRUTAS E VERDURAS OPREAM MILAGRES EM SUA PELE.

- PROTEÇÃO SOLAR
 - NA COZINHA – SEMENTE DE GERGELIM, TOMATE, MELANCIA, BETERRABA, PIMENTAO VERMELHO
 - NO POTINHO – ANTHELIOS XL COM SENNAS ALATA FPS60
 - NO CONSULTORIO – MULHERMASCARADA.
- MENOS RUGAS
 - NA COZINHA – CHÁ VERDE, SOJA, SARDINHA, ESPINAFRE, BROCOLIS, FEIJAO AZUKI, PISTACHE.
 - NO POTINHO- NATURA CRHONOS
 - NO CONSULTORIO – OPERAÇÃO TAPA-BURACO.
- MACIEZ
 - NA COZINHA – SEMENTE DE ABOBORA, ESPINAFRE, RUCULA, MARISCOS E NOZES
 - NO POTINHO – FACE PHENOMENON
 - NO CONSULTORIO – MAÇA, CACAU, UVA, LARANJA.

PLANO DE AÇÃO: PELE RESISTENTE, SAUĐAVEL E BONITA COM TRES SUCOS

- XÔ PALIDEZ
- PELE FIRME
- PROTEÇÃO E BRILHO.

MOVIMENTOS ESTRATÉGICOS: NESTA SERIE DE 20 MINUTOS , QUEIME MAIS CALORIAS AO EXECUTAR DOIS EXERCICIOS SEGUIDOS, SEM DESCANSAR NETRE ELES.

FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> • ALONGAMENTO ABDOMINAL • OBLIQUO TESOURA • ABDOMINAL TESOURA • TRONCO CRUZADO COM ELEVAÇÃO DE BRAÇO • ELEVAÇÃO DE QUADRIS • ABDOMINAL LATERAL DUPLO • HIPEREXTENSAO DE COSTAS COM O BOSU • ABDOMINAL CIRCULAR.
SEXO	<p>SPICE GIRLS (AND BOYS): VÁ AS NUUVENS NAS POSIÇÕES SEXUAIS QUE VOCE JÁ CONHECE E ADORA – SEM DESCONFORTO, SEM MESMICE E SEM VERGONHA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSIÇÃO DE PÉ • POSIÇÃO PAPAÍ E MAMÃE • POSIÇÃO DE COSTAS PARA ELE • POSIÇÃO VOCE POR CIMA • POSIÇÃO DE LADINHO
VOCÊ	<p>CHEGA DE ENRROLAÇÃO: UM MANUAL DE SOBREVIVENCIA PARA DESCOMPLICAR O DIA-A-DIA EM CASA E NA VIDA PESSOAL. SEU ANO VAI RENDER MUITO MAIS E VOCE TERÁ TEMPO DE SOBRA PARA FAZER TUDO O QUISER.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CASA <ul style="list-style-type: none"> -MUDANÇAS DE PLANOS – ENDEREÇO NOVO, VIDA NOVA. ORGANIZAÇÃO É A CHAVE PARA SEU DOCE LAR SER DOCE -PLANO DE EMERGENCIA – IMPREVISTOS ACONTECEM. CUIDE DA RETAGUARDA PARA PASSAR ILESA POR ELES. -SEMANA DO BOTA FORA – LIVRE-SE DE TUDO QUE NÃO PRECISA, MAS FAÇA A LIMPEZA EM UMA CATEGORIA POR VEZ. -OH MY CLOSET – COLOQUE A MODA NO SEU DEVIDO LUGAR. -PINTOU SUJEIRA – PARA NÃO ESTRAGAR AQUELE VESTIDO QUE VOCE ADORA NA PRIMEIRA LAVADA, SIGA AS INSTRUÇÕES. • VIDA PESSOAL <ul style="list-style-type: none"> -FESTA NO APÊ – TRANSFORME A REUNIAO COM OS AMIGOS EM UM EVENTO MEMORAVEL. -QUATRO RODAS - DICAS PARA VOCE NÃO AACABAR NA MAO E TER QUE GASTAR O SALTO ATE O POSTO DE GASOLINA. -NO FIM DAS CONTAS – VEJA POR QUANTO TEMPO VOCE PRECISA GUARDAR CADA UMA. -DINHEIRO NÃO DÁ EM ARVORE – VEJA COMO NÃO TERMINAR O MÊS COM A CONTA NO VERMELHO. • CABEÇA FRIA <ul style="list-style-type: none"> -PEQUENA NOTÁVEL - UAM MALA PEQUENA TRAZ TUDO O QUE VOCE PRECISA SEM AMASSAR E COM MAIS VANTAGENS. -TRAJE DE FÉRIAS – VOCE VAI SE SENTIR DUAS VEZES MAIS BEM VESTIDA COM METADE DAS ROUPAS. EMOÇÃO POUCA É BOBAGEM – MENSALMENTE FAÇA ALGO PELA PRIMEIRA VEZ. -6 MOTIVOS PARA DIZER NÃO. - BATE E VOLTA – 5 COISAS PARA FAZER NO HORARIO DO ALMOÇO.
	<p>FLAGRANTE DELITO: VEJA COMO SOBREVIVER AOS MAIORES CRIMES CONTRA A BOA FORMA E VIVA FINALMENTE - MAGRA E FELIZ PARA SEMPRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • A LOUÇA SUJA • A GAVETA DE LEGUMES • HAPPY HOUR • O DESPERTADOR

DIETA	<ul style="list-style-type: none"> • O CARDÁPIO REPETIDO • LIXO RECICLÁVEL • CARRO SUJO • OS MAIS PROCURADOS.
NUTRIÇÃO	<p>ABAIXO A REPRESSÃO: TODOS OS LIVROS DE DIETA TRAZEM AS MESMAS REGRAS. ANTES DE SE INTIMIDAR DIANTE DA DITADURA ALIMENTAR E DESISTIR, VEJA O QUE LEVAR A SÉRIO E COMO SER MAIS SAUDÁVEL.</p> <ul style="list-style-type: none"> • FAÇA UM JUNKIE REHAB OCASIONALMENTE, SEGUINDO UM PROGRAMA DE DESENTOXICAÇÃO À BASE DE LÍQUIDOS. • SUA ALIMENTAÇÃO TEM QUE SER INTEGRAL EM TEMPO INTEGRAL. • ENXUGAR 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA • COMA DE TRÊS A CINCO PORÇÕES DE FRUTAS E VERDURAS DIARIAMENTE. • FUJA DA COZINHA DEPOIS DAS 20 HORAS • DÊ ADEUS AOS VIÓLOS DA DIETA: FRITURA, AÇÚCAR E REFRIGERANTE. • NÃO BEBA SUCOS, ELES SÃO BOMBAS DE AÇÚCAR.

JANEIRO 2009 / EDIÇÃO 3	
FLASH SAÚDE	<p>PINTA DELATORA [RADAR]: NOVA PISTA PODE SER CHAVE DO MISTÉRIO PARA DETECTAR CANCER DE PELE.</p> <p>CONFIE NO SEU TACO: A FILOSOFIA DO FAÇA VOCE MESMA, SEJA VOCE MESMA AMENIZA OS SINTOMAS DA SINDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL.</p> <p>UM TIRO NA DOR: HÁ UMA LUZ NO FIM DO TUNEL PARA QUEM SOFRE DE ENXAQUECA.</p> <p>O PODER DA MENTE: A MEDITAÇÃO E O IOGA PODEM ALTERAR O FUNCIONAMENTO DE GENES ASSOCIADOS AO COMBATE AO STRESS.</p>
FLASH FITNESS	<p>LIÇÃO DE CASA: ANOTAR ESTRATÉGIAS QUE TORNAM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS MAIS DIVERTIDA AJUDA A SE MANTER FIRME NA MALHAÇÃO.</p> <p>BALANÇA, MAS NÃO CAI: EQUIPAMENTOS DE ESTABILIDADE COMO FITBALLS.</p> <p>REFLEXO CONDICIONADO: CORRER NA ESTEIRA OLHANDO A PRÓPRIA IMAGEM FACILITA O EXERCÍCIO.</p> <p>PÓ POWER [RADAR]: A INGESTÃO DE BICARBONATO DE SÓDIO AUXILIA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE.</p>
FLASH NUTRIÇÃO	<p>REGIME DE GREGO: A DIETA MEDITERRÂNEA - RICA EM LEGUMES, FRUTAS, PEIXES, AZEITE, GRÃOS E VINHO – ESTÁ ASSOCIADA A DIMINUIÇÃO DO RISCO DE CANCER.</p> <p>10.000 BACTÉRIAS SÃO TRANSMITIDAS PELA BOCA AO MERGULHAR UM ALIMENTO JÁ MORDIDO NUM PRATO DE COMIDA.</p> <p>SEMENTE DO BEM: DESCOBERTA - AMENDOAS SÃO SEMENTES E NÃO FRUTOS.</p>
FLASH DIETA	<p>GORDINHA EU? MAIS DE 300 MILHÕES DE ADULTOS NO MUNDO ESTÃO COM ALGUNS QUILOS A MAIS.</p> <p>SOS DIÂMETRO: BARRIGA SALIENTE AUMENTA EM 70% O RISCO DE DESENVOLVER CANCER DE PÂNCREAS, UM DOS MAIS LETAIS.</p> <p>KEEP WALKING: CHEGA DE CHUTOMETROS – JÁ SABEMOS QUANTO EXERCÍCIO É NECESSÁRIO PARA MANTER A FORMA.</p> <p>PRESERVE O IPÊ [RADAR]: AQUELE MAJESTOSO IPÊ-ROXO DO SEU BAIRRO PODE SER O ALIADO CONTRA A OBESIDADE.</p>
SEXO LIVRE: O MELHOR REMÉDIO PARA DISFUNÇÃO ERÉTIL É, IRONICAMENTE O SEXO.	

FLASH SEXO	YES, YES...NO! [RADAR] NEM SO DE ORGASMO SE FAZ UMA TRANSA INESQUECIVEL. CONTRA EFEITOS COLATERAIS: MULHERES QUE TOMAM ANTIDEPRESSIVOS PREJUDICIAIS A LIBIDO SE BENEFICIAM DOS EFEITOS DE MEDICAMENTOS PARA DISFUNÇÃO ERETEL.
FLASH BELEZA	ACNE INIMIGA: PESSOAS QUE TEM ACNE SEVERA DISSERAM SER MENOS PROPENSAS A PARTICIPAR DE ATIVIDADES ESPORTIVAS. COMPETIÇÃO AMIGAVEL [RADAR]: NA HORA DE ESCOLHER AS AMIGAS, AS MULHERES DÃO PREFERENCIA AS QUE ESTAO NO SEU NIVEL DE ATRATIVIDADE. FORMULA DA JUVENTUDE [RADAR]: DESSA GORDURA NINGUEM VAI QUERER SE LIVRAR. SELVA DE BATOM: EXPOR Á UMIDADE PRODUTOS QUE CONTEM POUCA AGUA, COMO BATOM E SOMBRA, ACELERA SEU DESGASTE.
PERGUNTE AO VIZINHO	_____
EM FOCO>BELEZA	OLHA O REFRESCO: NOSSA LISTA IMBATIVEL DE PRODUTOS REFRESCANTES PARA ESPANTAR O CALOR.
EM FOCO>FITNESS	COM AS MANGUINHAS DE FORA: DEFINA O TRICEPS E DE ADEUS A FLACIDEZ PARA SEMPRE <ul style="list-style-type: none"> • LEVANTAMENTO DE BARRA • POLIA AJOELHADA • EXTENSÃO DE COTOVELO • FLEXÃO COM BOLA QUE TIPO DE ATIVIDADE FISICA POSSO FAZER SE SO TENHO 15 MINUTOS DE TEMPO?[PERSONAL TRAINER] PERCEBI QUE MEU BUMBUM ESTA MEIO CAIDO. DIZEM QUE É CULPA DA CORRIDA. É VERDADE? [PERSONAL TRAINER]
EM FOCO>SAUDE	QUANTA RADIAÇÃO UMA PESSOA RECEBE QUANDO FAZ MAMOGRAFIA OU TOMOGRAFIAS? COMO ME PROTEJO? [CONSULTA RAPIDA]. SINTO DOR NOS JOELHOS MESMO SENTADA. O QUE PODE SER ISSO?[CONSULTA RAPIDA]. SEM VERGONHA: ODORES FORTES PODEM SIGNIFICAR PROBLEMAS DE SAUDE. SE OS METODOS DE LIMPEZA TRADICIONAIS (AGUA, SABAO, PASTA DE DENTE) NÃO DEREM CONTA DE EXTERMINÁ-LOS, VALE APELAR PARA AS ARMAS. <ul style="list-style-type: none"> • MAU HÁLITO • CHULÉ • CHEIRO DO CORPO • MAU ODOR VAGINAL
EM FOCO>DIETA	DESFILANDO NA PRAIA: CAMINHAR ACABOU COM A VERGONHA DO BIQUINI <ul style="list-style-type: none"> • COMO ENGORDOU • A VIRADA • ESTRATEGIAS • VIDA NOVA • DICAS DE LORENA QUANDO ESTOU DE DIETA, FICO COM A IMPRESSÃO DE QUE NÃO COMO TODOS OS NUTRIENTES DE QUE PRECISO. ISSO OCORRE? [COMER BEM]. CASCA GROSSA: LIVRE-SE DO DESCASCADOR PARA BRECAS AS RUGAS E COMBATER O

EM FOCO>NUTRIÇÃO	<p>CANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ • PEPINO • BERINJELA • KIWI • LARANJA <p>COSTUMO TOMAR CAFÉ DEPOIS DO ALMOÇO. POSSO MANTER HÁBITO DIARIAMENTE?[COMER BEM]. SEI QUE É BOM COMER ALGO DEPOIS DA ATIVIDADE FISICA. MAS, DEPOIS QUE EU CORRO PERCO O PAETITE TOTALMENTE. POR QUE ISSO ACONTECE? [COMER BEM]</p>
EM FOCO>RELACIONAMENTO	<p>É NAMORO OU AMIZADE? COMO AVALIAR EM TRES MINUTOS SE AQUELE CARA QUE VOCE CONHECEU MERECE UM POUCO MAIS DE SEU TEMPO... OU NÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEJA SE VOCE É O FOCO • NÃO FIQUE SEM PALAVRAS • OUÇA O QUE O CORPO DELE DIZ • RECONHEÇA O XAVECO • EVITE A PALESTRA • DÊ INFORMAÇÕES • GOSTE DE QUEM GOSTA DE VOCE <p>MEU MARIDO DIZ QUE NÃO ESTÁ PRONTO PARA TER FILHOS. COMO AMOLEÇO O CORAÇÃO DELE? [ELA DISSE, ELE DISSE].</p>
EM FOCO>ESTILO	<p>NOS DIAS DE CALOR, O SHORT PODE E DEVE SER O COMPANHEIRO DE TODAS AS HORAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEVRA O CACHORRO PARA PASSEAR • JOGGING • TRABALHO • REUNIÃO DE NEGOCIOS • ALMOÇO COM AS AMIGAS • COMPRAS NO SHOPPING • JANTAR COM O NAMORADO • DRINK E DANCING
PERGUNTE AO AMIGO GAY	<p>_____</p>
ATITUDE WH	<p>TERRITORIO MINADO: SE VOCE VAI PASSAR AS FÉRIAS EM UMA PRAIA DESERTA, VOCE PODE DEITAR E ROLAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEJA SE TEM TUDO DE QUE VOCE PRECISA. • JUNTE SUAS TRAQUEIRAS EM UMA SACOLINHA. • NÃO HÁ PROBLEMA EM LEVAR COMIDA DE CASA PARA MATAR A FOME QUANDO ELA APERTAR. • NEM PENSE EM PRATICAR ESPORTE SO DE BIQUINI. • SE PRECISAR RESOLVER PROBLEMAS PELO CELULAR, SEJA DISCRETA. • PROBLEMA SEU SE NÃO DEU TEMPO DE CLAREAR OS PÊLOS. • NAMORADO NOVO, POUCA ROUPA, HORMONIOS EM EBULIÇÃO. • TENHA PENA DE SEU CACHORRO. • PREFERIMOS VE-LO DESFILANDO SUA MORENICE. • DEIXE PARA FAZER ISSO EM CASA PELO AMOR DE DEUS. • NÃO SE FINJA DE MORTA.
ATITUDE WH	<p>365 DICAS PARA VOCÊ EXIBIR, SENTIR E VIVER SEU MELHOR.</p>

CONQUISTE 2009

O MELHOR CORPO DA SUA VIDA ESTÁ AQUI!FRITE GORDURA E TONIFIQUE MUSCULOS COM O NOSSO TREINO DEFINITIVO DE FITNESS

- OBJ1-ENDIREITAR A COLUNA.
- OBJ2-CORPO A PROVA DE BALAS.
- OBJ3-EXTERMINAR PNEUZINHOS.

MONITORE SEU PROGRESSO: COMECE 2009 COM OS TESTES QUE VAO AJUDA-LA A OBSERVAR OUTRAS CARACTERISTICAS A SER LEVADAS EM CONTANA BUSCA DA SILHUETA PERFEITA

- TESTE 1- SENTE E ESTIQUE (FLEXIBILIDADE)
- TESTE 2- SUBA NO STEP (CAPACIDADE CARDIOVASCULAR)
- TESTES 3- ABDOMINAIS (RESISTENCIA MUSCULAR)
- TESTE 4 – LEG PRESS (FORÇA)

TREINO DEFINITIVO DE FITNESS 2009

1. ENDIREITAR A COLUNA

- SOL NASCENTE – TRABALHA COSTAS, GLUTEOS E MUSCULOS POSTERIORES DA COXA.
- FEMURAL NA BOLA – TRABALHA CORE, GLUTEOS E MUSCULOS POSTERIORES DA COXA.
- REMADA COM APOIO – TRABALHA CORE, OMBRO, PARTE SUPERIOR DAS COSTAS, BICEPS E TRICEPS.
- AGACHAMENTO COM BRAÇO LEVANTADO- TRABALHA CORE, OMBRO, GLUTEOS, MUSCULOS POSTERIORES DA COXA E QUADRICEPS.
- ESCORPIÃO – TRABALHA CORE, COSTAS E MUSCULOS POSTERIORES DA COXA.

2. CORPO A PROVA DE BALAS

- AGACHAMENTO COM BOLA CRUZADA – CORE, OMBRO, PARTE SUPERIOR DAS COSTAS E GLUTEOS.
- AFUNDO ANDANDO – GLUTEOS, MUSCULOS POSTERIORES DAS COXAS E QUADRICEPS.
- PULLOVER COM ELASTICO – OMBRO, PARTE SUPERIOR DAS COSTAS, GLUTEOS, MUSCULOS POSTERIORES DA COXA E QUADRICEPS.
- FLEXÃO HINDU - CORE, OMBRO E BRAÇO.
- ABDOMINAL TESOURA – CORE (MUSCULOS DO ABDOMEN, DA REGIAO LOMBAR E DOS QUADRIS).

3. EXTERMINAR PNEUZINHOS

- FAÇA ESSE TREINO TURBINADO USANDO SEU MONITOR CARDIACO, SE PREFERIR.

CONTROLE SEUS IMPULSOS:A CHAVE PARA VOCE PERDER PESO E FICAR MAGRA ATE O CARNAVAL É DRIBLAR A VONTADE LOUCA DE COMER BESTEIRAS

- SEJA PERSEVERANTE.
- ACHE MOTIVAÇÃO.
- NÃO DESANIME SE VOCE 'PECAR'.
- REABASTEÇA AS PRATELEIRAS.
- SAIBA: NATURAL NÃO SIGNIFICA MAGRO.
- RECONHEÇA OS IMPOSTORES.

TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE IMPULSOS

- MASCAR CHICLETE PODE DIMINUIR A VONTADE DE COMER
- O IMPULSO É UMA MANEIRA DE O CORPO SINALIZAR A FALTA DE ALGUNS NUTRIENTES.
- AS PESSOAS QUE MAIS TEM SUCESSO EM DIETAS SÃO AQUELAS QUE NUNCA COMETEM O DESLIZE DO IMPULSO.
- COMER A MESMA COISA TODOS OS DIAS AUMENTA O IMPULSO DE BELISCAR.
- O CHOCOLATE É O ALIMENTO MAIS DESEJADO.

CONQUISTE 2009

- O JEITO DE CONTROLAR UM IMPULSO É PENSAR EM OUTRA COISA.
- MULHERES BELISCAM MAIS.

PACOTE ANTICRISE

- NÃO SEI ONDE MEU SALARIO VAI PARAR. COMO FAÇO UM ORÇAMENTO?
- O QUE FAÇO COM AS CONTAS EXTRAS?
- PRECISO DE UM PLANEJADOR FINANCEIRO? ONDE ENCONTRAR UM DE CONFIANÇA?
- ALGUMA DIVIDA VALE APENA?
- O EMPRESTIMO CONSIGNADO REALMENTE TEM TAXAS DE JUROS MENORES?
- É LOUCURA COMPRAR UMA CASA NESTE MOMENTO?
- JÁ QITEI A DIVIDA DO CHEQUE SEM FUNDO. COMO LIMPAR MEU NOME?
- QUAL O SOFTWARE FINANCEIRO VALE APENA COMPRAR?
- É ACONSELHAVEL OBTER UM NOVO CARTAO DE CREDITO SO PELO DESCONTO?
- O MEU HABITO DE TOMAR CAFÉ É O CULPADO PELO BAIXO SALDO DA MINHA CONTA POUPANÇA?
- EXISTE UMA FORMA FACIL D EPOUPAR?

TORROU CADA REAL? É TEMPORARIO:

- VOCE QUITOU O BMA E A POS-GRADUAÇÃO.
- VOCE COMPROU O PRIMEIRO IMOVEL.
- VOCE ESTÁ ESPERANDO UM BEBÊ.

PREPARAR, APONTAR... ARRASAR:

- VERAO MELHOR EPOCA PARA:

- ADOTAR UM PERFUME LIGTH.
- PARAR COM A CERA.
- PEVINIR ALERGIA DE PELES.
- PROTEGER OS PÉS.
- ESPANTAR A ACNE.
- ADERIR AO CURTINHO.
- MOSTRAR AS GARRAS.

- OUTONO :MELHOR EPOCA PARA

- FAZER UM CHECKUP.
- FICAR DE OLHO NA QUEDA.
- RECUPERAR A PELE.
- REMOVER TATUAGEM.
- USAR MASCARA.
- SALVAR OS PÉS.
- AGENDAR UM DAY SPA.
- ESCURECER O CABELO.

- INEVRNO: MELHOR EPOCA PARA

- ESPAÇAR A MANICURE.
- DAR FÉRIAS AOS FIOS.
- INVESTIR EM HIDRATAÇÕES.
- CORTAR O MAL PELA RAIZ.
- PEGAR LEVE NO SECADOR.
- APOSTAR EM UM TRATAMENTO POWER.
- LAMBUZAR DE OLEO.
- CHECAR O ROTULO DO CONDICIONADOR.

- PRIMAVERA: MELHOR EPOCA PARA

- ATACAR A CELULITE.
- ENCARAR AS MASSAGENS.
- DEVORAR FRUTAS.
- REFORÇAR A PROTEÇÃO.

CONQUISTE 2009

NUTRIÇÃO

GÁS TOTAL: OS ALIMENTOS CERTOS FAZEM SEU TREINO RENDER MUITO MAIS. CONHEÇA AS ESTRELAS DO CARDÁPIO PARA TURBINAR SUA MALHAÇÃO E MELHORAR SUA PERFORMANCE

- ABACATE
- AMENDOIM
- BANANA
- CENOURA
- CEREAL COM LEITE
- COXA DE FRANGO
- FRUTAS VERMELHAS
- GRÃOS INTEGRAIS
- HOMUS
- IOGURT
- LARANJA
- LEITE COM CHOCOLATE
- OVO
- QUIJO COTTAGE
- SALMÃO
- SEMENTES DE LINHAÇA

BOTA PRA MEXER! MISTURE OS INGREDIENTES A SEGUIR PARA UM MIX PERFEITO D EPROTEINA, VITAMEINA C E CARBOIDRATOS.

DIETA

SOB NOVA DIREÇÃO: 8 OBSTACULOS QUE PODEM DESVIAR VOCE DO SONHO DE PERDER PESO – E COMO ENCONTRAR O CAMINHO CERTO PARA CONQUISTAR O CORPO QUE SEMPRE QUIS.

- DESVIO 1 – VOCE NUNCA PENSA NO POTASSIO.
- DESVIO 2 – VOCE SONHA COM O 42 EM VEZ DO 36.
- DESVIO 3 – VOCE ACHA QUE UMA DIETA RICA EM LIQUIDOS SE RESUME EM BEBER MUITA AGUA.
- DESVIO 4 – VOCE ENCHE O PRATO E, DEPOIS, COMPENSA NA ACADEMIA.
- DESVIO 5- VOCE É VICIADA EM AR CONDICIONADO.
- DESVIO 6 - VOCE NÃO SABE O QUE É SARCOPENIA.
- DESVIO 7 – VOCE MALHA AS 6 D AMATINA
- DESVIO 8 – VOCE PLANEJA UMA META DE CADA VEZ.

NUTRIÇÃO

104 MELHORES PRODUTOS PARA MULHERES

- BEBIDAS
- PAES E CEREAIS MATINAIS.
- SOPAS.
- PRATOS CONGELADOS.
- FONTES DE GORDURAS BOAS.
- BARRAS, BISCOITOS E SALGADOS.
- MASSAS E ARROZ.
- CONGELADOS.
- FRUTAS E HORTALIÇAS
- LACTINEOS.
- SOBREMESAS.

O TEU CABELO NÃO NEGA: DESGASTE NATURAL, MAUS HABITOS, EXCESSO DE QUIMICA... COMO A PELE, OS FIOS TAMBEM SOFREM O IMPACTO DO TEMPO

BELEZA

- HORMONIOS EM QUEDA/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- REAÇÃO QUIMICA/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- DOENÇAS METABOLICAS/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- CIGARRO/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- SOL/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- DIETAS/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.
- PROCESSOS QUIMICOS/MANUTENÇÃO/ MEDIDAS EXTREMAS.

SINAIS DO TEMPO: AMATURIDADE CHEGOU QUANDO SEU CABELO...

- AFINA
- PERDE ACOR.
- DEMORA A CRESCER.
- DIMINUI A QUANTIDADE.

AS IDADES DO CABELO: 20,30 40 E 50 ANOS.

PAPO-CABEÇA: RESPOSTAS PARA AS SUAS DÚVIDAS MAIS CABELUDAS

- COMO É QUE O COURO CABELUDO ENVELHECE?
- O COURO CABELUDO INFLUENCIA NA BELEZA E JUVENTUDE DO CABELO?
- O CABELO DIARIAMENTE. É VERDADE QUE ESTRAGA O CABELO?
- COMO SÃO SUAVES, OS SHAMPOOS INFANTIS SÃO INDICADOS PARA CABELOS QUE ESTEJAM SENSIVEIS, FINOS E FRAGEIS?
- O XAMPU, O CONDICIONADOR E O CREME PARA PENTEAR PRECISAM SER DA MESMA LINHA OU MARCA?
- SE EU ARRANCAR UM FIO BRANCO, É VERDADE QUE NASCEM MAIS 7 FIOS NO LUGAR?
- REPETIR A APLICAÇÃO DO XAMPU DEIXA MESMO OS FIOS MAIS LIMPOS?

FEITIÇO DO TEMPO: EXPERIMENTE ALGUMAS OPÇÕES CONSAGRADAS E OUTRAS RECEM CHEGADAS AO MERCADO DA BELEZA.

1. AS NOVIDADES
2. OS CONSAGRADOS

FITNESS

A TODO SUOR: AS RECOMENDAÇÕES DO SEU PROFESSOR PODEM POTENCIALIZAR OU DETONAR O SEU TREINO.

- SEU PROFESSOR GARANTE QUE VOCE VAI ENTRAR NAQUELE VESTIDO DOIS NUMEROS MENORES EM 6 SEMANAS.
- O TREINO DEIXA VOCE SUPER DOLORIDA.
- SE SEU PROFESSOR PASSA O MESMO TREINO PARA TODOS OS ALUNOS.
- SEU PERSONAL TRAINER PEGA MUITO PESADO OU MUITO LEVE.
- SEU PERSONAL TRAINER MONTOU UM CARDAPIO PARA VOCE.
- SEU TREINO ESTA ULTRAPASSADO OU VOCE NÃO VÊ RESULTADOS.

SAÚDE

RESOLUÇÕES PARA A VIDA: FIZEMOS UMA LISTA TIRO E QUEDA PARA VOCE FICAR MAIS BONITA E SAUDAVEL.

- FIQUE AMIGA DAS BACTERIAS
- PRESTE ATENÇÃO NO TIQUE-TAQUE DO RELOGIO
- NAVEGUE NA ONDA DA BIODINAMICA.
- SAIA DA ZONA DE CONFORTO.
- VÁ TOMAR SOL
- DECIFRE SUA SOPA DE LETRINHAS
- TURBINE SUAS DEFESAS.
- DIGA OOOOM.
- DEIXE SUA ENERGIA A MIL.

EU SOU NORMAL? CONVOCAMOS UM TIME DE ESPECIALISTAS PARA TIRAR DE CENA A INTERROGAÇÃO E POR UM PONTO FINAL NAS SUAS DUVIDAS.

- NA HORA EM QUE EU COLOCO O PE PARA FORA DE CASA, VIRO IMA DE PERNILONGOS. EU SOU NORMAL?
- VEZ OU OUTRA SINTO UM ESTRANHO ZUMBIDO NO OUVIDO. EU SOU

	<p>NORMAL?</p> <ul style="list-style-type: none"> • SINTO-ME EMBRIAGADA QUANDO ESTOU COM SONO. EU SOU NORMAL? • DE VEZ ENQUANDO MEU OLHO TREME. EU SOU NORMAL? • TENHO ORGASMOS DORMINDO. EU SOU NORMAL? • QUANDO EU ANDO DE MANHA EM CASA, MNHAS ARTICULAÇOE SPARECEM PIPOCAS ESTOURANDO. EU SOU NORMAL? • MINHA MAO TREME AO SEGURAR UM COPO. EU SOU NORMAL? • MINHAS MAOS E MEUS PES QUASE DERRETEM DE SUOR. EU SOU NORMAL?
ESTILO	<p>CORTE EXCESSOS: E DEIXE O CORPO LIVRE COM PEÇAS CURTAS, DECOTES OUSADOS E TECIDOS TAO LEVES QUE FLUTUAM. É A MODA DO VERAO PEDINDO ESPAÇO PARA SE MOSTRAR.</p>
SEXO	<p>NO TOPO DO MUNDO: OS SEGREDOS DAS RECORDISTAS EM ORGASMO DO PLANETA (NOS ESTAMOS ENTRE ELAS) PARA PODER SEMPRE IR AS ALTURAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PRIMEIRA PARADA – BRASIL, ONDE A VIDA É ENCARADA PELO PRISMA SEXUAL. • SEGUNDA PARADA – SUÉCIA, ONDE A EDUCAÇÃO SEXUAL É PAUTA PARA A VIDA TODA. • TERCEIRA PARADA – GRECIA, ONDE O SEXO É O PASSATEMPO NACIONAL. • QUARTA PARADA – ISRAEL, ONDE AS MULHERES PEDEM O QUE QUEREM.
RELACIONAMENTO	<p>36,5 VERDADES SOBRE OS HOMENS. AS SURPREENDENTES, MAS UNANIMES, INFORMAÇÕES QUE ELE DESEJA QUE VOCE SAIBA JÁ - PARA NÃO PRECISAR EXPLICARLAS DEPOIS.</p>
VOCÊ	<p>EU A DECLARO FELIZ PARA SEMPRE. TODO MUNDO BUSCA A FELICIDADE. MAS AFINAL, ONDE A DANADA ESTÁ? VEJA ONDE ENCONTRÁ-LA E NÃO DEIXE MAIS ESCAPAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TENHA VARIOS ALVOS • ASSUMA O CONTROLE • MORE BEM • TENHA AMIGOS FELIZES • FOQUE NOS DETALHES • PENSE COR-DE-ROSA • DEIXE A VIDA TE LEVAR • MELHORE O POTENCIAL • APRENDA A SER FELIZ • SIGA SUA RECEITA • FELICIDADE A VENDA?
PLANETA	<p>A FILA ANDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • CELULARES QUEBRADOS E BATERIAS VELHAS • COMPUTADORES • LAMPADAS FLUORESCENTES • ELETRODOMESTICOS • PILHAS • RADIOGRAFIAS • REMEDIOS

ATITUDE WH	<ul style="list-style-type: none"> • INCETICIDAS E OUTROS MATERIAS TOXICOS • CDs E DVDs • LIVROS • CARTUCHOS DE IMPRESSORAS
	<p>DE PERNAS PARA O MAR: PARA VOCE LER ESTENDIDA NA CANGA – OU SONHANDO ESTAR LÁ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O MELHOR DO LITORAL • CHANCE DA MM VIRAR COMIDA DE TUBARÃO: 1 EM 11,5 MILHOES. • O QUE AS MM MAIS DETESTAM NAS AREIAS. • AS TRES ATIVIDADES PREFERIDAS DAS MM NA PRAIA.

FEVEREIRO / EDIÇÃO 4	
CARTAS	PERFEITA ESSES HOMENS OPNIAO MASCULINA SUGESTOES
FLASH SAUDE	SÓ UMA DOSE DANÇA DA GARRAFA ALEGRIA AO STRESS TRATAMENTO NA PONTA DA LINGUA
FLASH DIETA	DIETA DO BEBÊ BOLA FORA COMA MAIS PRESSÃO BAIXA, PESO BAIXO
FLASH NUTRIÇÃO	TEMPERO ANTICANCER SOJA REFRESCANTE EXPRESSO PARA A CAMA O PODER DA CARNE
FLASH FITNESS	EXERCICIO EM CAPSULAS BOMBA DE AGUA PISCINA ANALGESICA Á PROVA DE LESOES RAPIDINHA NA ACADEMIA
FLASH BELEZA	O CHEIRO DO CANCER CURRY CURA BRONZE ESCRITÓRIO ESTAMPA VERDE PARE DE TOMAR
FLASH SEXO	CASADA E SÃ LIGAÇÕES PERIGOSAS O AMOR É FOGO

<p>PERGUNTE AO VIZINHO</p>	<p>-----</p>
<p>EM FOCO BELEZA</p>	<p>SOBRE ONTEM A NOITE</p>
<p>EM FOCO DIETA</p>	<p>AUTOESTIMA DE VOLTA OS REMEDIOS NATURAIS PARA EMGRACER FUNCIONAM DE VERDADE?</p>
<p>EM FOCO NUTRIÇÃO</p>	<p>POSSO FAZER UMA DIETA LIQUIDA A NOITE PARA PERDER PESO? COMA ESTE , NÃO AQUELE...</p>
<p>EM FOCO FITNESS</p>	<p>ALGUNS ALIMENTOS TÊM NO ROTULO A INFORMAÇÃO "SABOR NATURAL". O QUE E ISSO?</p> <p>EU SEI QUE O ACIDO FOLICO É IMPORTANTE ANTES E DURANTE A GESTAÇÃO, MAS EU NÃO PRETENDO TER MAIS FILHOS. AINDA PRECISO DE SUPLEMENTOS?</p> <p>CURA NO PRATO: PREPARE PARA SIM MESMA UMA PRESCRIÇÃO ALIMENTAR.</p>
<p>EM FOCO RELACIONAMENTO</p>	<p>FIQUE FRIA: VOCE PRECISA TERMINAR A SESSAO DE UM JEITO CERTO PARA QUE ESTEJA MAIS FORTE NA SESSAO SEGUITE.</p> <p>ESTOU COM BOM PESO MAS NOA CONSIGO PERDER A POCHETE. O QUE FAÇO?</p> <p>OUVIR MUSICA ENQUANT MALHO PODE ME FAZER EXAGERAR NO RITMO?</p>
<p>EM FOCO SAUDE</p>	<p>DE VOLTA AS BOAS: TRES PASSOS PARA FAZER AS PAZES</p> <p>GUERRA DOS SEXOS: ALGUNS REMEDIOS AGEM DIFERENTE PARA MULHERES E HOMENS.</p>
<p>ATITUDE WH</p>	<p>MEU CABELO ESTÁ OLEOSO E COMEÇOU A CAIR. DISSERAM QUE PODE SER ETRESSE. TEM VOLTA?</p> <p>HÁ ALGUM PROBLEMA EM USAR SAPATO ALTO TODO DIA?</p>
<p>PERGUNTE AO AMIGO GAY</p>	<p>13 MOMENTOS QUE DEFINEM UM RELACIONAMENTO</p> <p>-----</p>

NUTRIÇÃO	<p>FORNEÇA AO SEU CORPO O COMBUSTIVEL CERTO PARA EFRETAR SITUAÇÕES QUE EXIGEM O MAXIMO DE VOCE.</p> <p>ENTREVISTA DE EMPREGO: INCLUA NO CAFÉ DA MANHA ALIMENTOS QUE COMBATEM A FADIGA E DEIXAM VOCE INTELIGENTE COM O BILL GATES.</p> <p>PRIMEIRO ENCONTRO COM O NAMORADO: SABOREI REFEIÇÃO SLEVES QUE ACALAM E DEIXAM VOCE LINDA.</p> <p>TIRE O MAXIMO DE PROVEITO DA GINASTICA COM ALIMENTOS QUE FORTALECEM E REPARAM OS MUSCULOS.</p> <p>FAÇA A ULTIMA REFEIÇÃO CMPLETA E EQUILIBRADA PARA REGISTIR AS HORAS E HORAS DE JEJUM.</p> <p>BALADA DE CARNAVAL: OS NUTRIENTES DE QUE VOCE PRECISA PARA VIRAR A NOITE CORRENDO ATRAS DO TRIO ELETRICO.</p> <p>ANIVERSARIO DE CASAMENTO: APOSTE EM ALIMENTOS QUE DESPERTAMO DESEJO. AFINALA OITE PROMETE.</p> <p>COMA BEM SEM PENSAR: 20 ESTRATEGIAS PARA VOCE INCORPORAR AGORA MESMO.</p>
DIETA	<p>100 MANEIRAS DE CORTAR 100 CALORIAS. QUEM DISSE QUE EMAGRECER NÃO PODE SER DIFERENTE?</p> <p>OS SEUS, OS MEUS, OS NOSSOS QUILOS. COMO EMAGRECER QUANDO SE DIVIDE O MESMO TETO COM ALGUEM VICIADO EM JUNK FOOD?</p> <p>EXTERMINADORES DO FUTURO: ANIQUILAR AS RUGAS, DAR UM GOLPE NA FLACIDEZ, APAGRA AS MANCHAS E OLHEIRAS....</p>
BELEZA	<p>O GRANDE TRUQUE: ...TOP MAQUIADORES REVELAM AQUI SEUS MELHORES SEGREDOS DE MAQUIAGEM...</p>
ESTILO	<p>CLASSE ECONOMICA: EMBARQUE NA TENDENCIA HI-LO NESCLANDO PEÇAS ACESSIVEIS COM ACESSORIOS GLAMUROSOS E ESBANJE PODER.</p> <p>AULA DE ANATOMIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O QUE HÁ SOB SUA PELE? • COMO ELES FUNCIONAM • ORGAO DE FIBRA • AUMENTE O QUE TEM • CADA UM NEM SEMPRE É CADA UM • DORES DO BEM • SUPERVOLUME • QUEM TEM A FORÇA, HOMEM OU MULHER? • OMBROS FORTES, CINTURA FINA • EXCESSO SEM DIVERSÃO • EXERCICIOS QUE QUEIMAM • PARA ASSUSTAR UM HOMEM

FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> • RESPIRE PARA TRANSPIRAR • SUPERSERIES <p>PROVA DE RESISTENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CORRIDA • APARELHOS CARDIOVASCULARES • MUSCULAÇÃO • CICLISMO • ESPORTES DE COMPETIÇÃO
SAUDE	<p>ESPELHO, ESPELHO MEU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SUA PELE • SUAS UNHAS • SUAS AXILAS • SUAS PALPEBRAS, JOELHOS E COTOVELOS • SEU COURO CABELUDO • SEU TRONCO • SEU PESCOÇO • SUA LINGUA • SEUS OLHOS • BRINCANDO DE MEDICO <p>AS 65 MELHORES COISAS PARA FAZER POR SEU CORPO AGORA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONHEÇA SEU CORPO • NÃO ADIE MAIS • AGUCE SEU OLFATO • VOCE ESTA LIBERTADA PARA COMER... • PAUSA NESTES, OK? • É BASICO • SALVE O MUNDO E SUA PELE • É SO UMA PICADINHA • SUE A CAMISETA • GANHE MAIS 22 ANOS*
SEXO	<p>PENIS: MANUAL DA USUARIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • O GRANDE COMPANHEIRO • A FANTASTICA FABRICA • TERRA DE NINGUEM • PONTO G • HOMEM FINGE? <p>GUIA DO SEXO MANUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • A MASTURBAÇÃO • O SEXO ORAL • O ARREMATE • OUTROS FATOS ACERCA DO PENIS • PRAZERES DA CARNE

RELACIONAMENTO	FORA DE CONTROLE:
	<ul style="list-style-type: none"> • MARCAR ENCONTROS DE CASAIS • IR AO SUPERMERCADO • CUIDAR DO GUARDA-ROUPE DELE • CONTROLAR AS FINANÇAS • ADMINISTRAR A CASA • DESCOBRIR O TALENTO DELE
VOÇÊ	VAI ENCARAR?
	<ul style="list-style-type: none"> • VOCE PRECISA DEMITIR ALGUÉM • VOCE VAI A UMA FESTA QUE ESTARÁ SEU EX MAIS RECENTE • VOCE VAI VIAJAR COM A FAMILIA DELE PELA PRIMEIRA VEZ • VOCE TEM QUE CONFRONTAR UMA GRANDE AMIGA • VOCE VAI FAZER UMA APRESENTAÇÃO ME PÚBLICO • VOCE VAI TERMINAR UM RELACIONAMENTO • VOCE QUER VIAJAR SO MAS TEM MEDO • VOCE VAI PEDIR UM AUMENTO • ...
A MEDIA DAS MULHERES	CLUBE DA MALHAÇÃO: SUA VIDA NA ACADEMIA
	PRINCIPAL MOTIVO DA MM PARA FAZER GINASTICA: EMAGRECER
	OPERAÇÃO CORPO ENXUTO

MARÇO 2009 – EDIÇÃO 05

CARTAS	<p>VERSAO BRASILEIRA: EDITORA ABRIL COMO TE QUERO FEITA SOB MEDIDA BOAS PEDIDAS DOS SUPLEMENTOS</p>
FLASH DIETA	<p>ME VÊ UM COGUMELO AO PONTO? REGIME DE ENGORDA GRAVIDEZ INTELIGENTE PENSO, LOGO RESISTO DEIXE FLUIR: MOTIVO PARA MANERAR NAS GARFADAS</p>
	<p>ABAIXE O VOLUME: MUSICA ALTA FAZ VOCE BEBER MAIS, E RAPIDO.</p>

FLASH SAÚDE	TIRE ISSO DA CABEÇA: METADE DOS CASOS DE DEPENDENCIA DE CIGARRO É PSICOLOGICA ATAQUE AOS BAIXOS PAISES: TALCO NA REGIAO GENITAL CAUSA CANCER[RADAR] DE BOLA PARA O STRESS: ESTRESSADA, MASQUE CHICLETE
FLASH BELEZA	ARQUI-INIMIGAS: DESENHO DAS SOBRANCELHAS E POSIÇÃO DAS PALPEBRAS SOL PRA CONTRARIAR: UM NOVO ALIADO CONTRA OS RAIOS ULTRAVIOLETAS FERA DOMADA: O SONHO DE DOMAR AS MADEIXAS ESSA PELE NÃO LHE PERTENCE: ARAM CONTRA ECZEMA É VIT D [RADAR]
FLASH SEXO	A ULTIMA GOTA: MULHERES QUE BEBEM MAIS ESTAO MAIS PROPENSAS A DSTs INTESTINO SELVAGEM: MULHERES SABEM PELO CHEIRO SE O HOMEM ESTA AFIM GENE POLIGÂMICO: PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO [RADAR] SATISFAÇÃO GARANTIDA: QUANDO RECLAMAR DA CAMISINHA, DIGA QUE ELA MELHORA O DESEMPENHO N
FLASH FITNESS	CORRA ATRAS DAS BACTERIAS: RESFRIADO PODE SARAR COM SUPLEMENTOS PROBIOTICOS SUOR CONTRA A FUMAÇA: A MELHOR MANEIRA DE CONTROLAR A OBSESSÃO POR CIGARRO É MALHAR. DIVIDIR PARA CONQUISTAR: RECEITA PARA PROGREDIR NA CORRIDA NASCIDAS PARA NADAR: ALGUMAS MULHERES PARECEM JÁ VIR DE FABRICA COM O GENE DA MALHAÇÃO [R BARRIGUINHAS? QUE NADA: VINHO MELHORA A SAUDE DO CORAÇÃO. TEMPERO PARA OS DIABETICOS: ADICIONE SÁLVEA E OREGANO AS REFEIÇÕES. EXTERMINADORA DE ESPERMA: A SOJA.
FLASH NUTRIÇÃO	PROPAGANDA ENGANOSA: SE ROTULOS SÃO SUA PRINCIPAL FONTE DE INFORMAÇÃO SOBRE OS ALIMENTOS, PESQUISAR MAIS. CAQUI, AGORA: ALIADO NA PREVENÇÃO DE DIABETES, CANCER E ATROSCLEROSE.
PERGUNTE AO VIZINHO	...
EM FOCO> BELEZA	DUPLA FACE: APOSTE NOS SUPER PODERES DA NOSSA SELEÇÃO DE MASCARAS E REVELE A VERDADEIRA IDENTIDADE DA SUA PELE: LINDA, LUMINOSA, MACIA E FIRME.

EM FOCO> ESTILO	GARVIDADE ZERO: VOCE NÃO PRECISA ABRIR MAOS DOS SEIOS FIRMES PARA TER O BUMBUM DURINHO. ACE TOP E PULE A VONTADE.
EM FOCO> FITNESS	ALINHAMENTO E BALANCEAMENTO: MELHORE O EQUILIBRIO EM DEZ MINUTOS PARA TER O CORPO MAIS FO MAIS RIGOR. POSSO FAZER SAUNA DEPOIS DA MALHAÇÃO? HÁ ALGUMA DIFERENÇA SE FAÇO ESTEIRA ANTES OU DEPOIS D MUSCULAÇÃO? [PERSONAL TRAINER].
EM FOCO> RELACION.	NA CAMA COM SANTORO: ELES ESTAO NA TV, NO CINEMA, NAS REVISTAS, MAS NÃO DEIXEM QUE ESSES BON ATRAPALHEM SUA VIDA SEXUAL.
EM FOCO> SAUDE	PROBLEMAS TECNICOS: UMA GERAÇÃO DE LESOES CAUSADAS PELO USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA. CONSTANTEMENTE TENHO VONTADE DE FAZER XIXI QUANDO ESTOU TRASANDO, É NORMAL? [CONSULTA RAP TRADUÇÃO SIMULTANEA: AS RECOMENDAÇÕES PARA A PERDA DE PESO NÃO SÃO TAMANHO ÚNICO. SIGA O GUIA PARA ESCLARECIMENTO IMEDIATO.
EM FOCO> DIETA	MEU INTESTINO NÃO FUNCIONA QUANDO FAÇO DIETA, POR QUE? DURANTE O DIA CONSIGO DOMAR A VON COMER CARBOIDRATOS MAS A NOITE NÃO. POR QUE? [COMER BEM] OURO LIQUIDO: SEDE? DEUSTE ESSES DELICIOSOS DRINQUES. SE MEU ESTOMAGO RONCA, SIGNIFICA QUE JÁ USEI MINHAS CALORIAS E PRECISO DE MAIS? POR QUE EU PES DEPOIS DE FAZER EXERCICIOS?[COMER BEM]
EM FOCO> NUTRIÇÃO	...
P. AO AMIGO GAY	
ATITUDE WH	ETIQUETA NO BANHEIRO: DICAS PARA NÃO MANDAR A COMPUSTURA PELO RALO NO WC DA EMPRESA.
NUTRIÇÃO	CESTA BÁSICA: CONHEÇA OS 26 ALIMENTOS QUE VAO MANTER SEU SISTEMA IMUNOLOGICO FORTALECIDO, S MACIA E SUA ENERGIA A MIL. MAGRA.COM: OS BLOGS VIRARM FEBRE E SERVEM DE ESTIMULO E FONTE DE INFORMACAO PARA AS MULHE ENTRAREM EM FORMA E DELETAREM OS QUILOS EXTRAS.
DIETA	CORTE CALORIAS: APRENDA 14 MANEIRAS DE CEIFAR 100, 300 E 500 CALORIAS DO SEU PRATO DIARIAMENTE

BELEZA	<p>DERRETER OS QUILOS EXTRAS.</p>
	<p>EU SEI O QUE VOCE FEZ NO VERÃO PASSADO: SERÁ QUE SUA PELE TAMBEM PASSOU IMPUNE PELOS DIAS DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • AUTO EXAME DE PELE • PELE RESSECADA - TRATAMENTO • PES RACHADOS – TRATAMENTO • OLEOSIDADE - TRATAMENTO • EFEITO PIPOCA - TRATAMENTO • DESCAMAÇÃO - “ • MANCHAS – “ • PINTAS – “ • RUGAS E FLACIDEZ – “ <p>VIDE BULA: DE RUGAS A MANCHAS VOCE PODE LITERALMENTE SALVAR SUA PELE COM PRODUTOS VENDIDOS FARMACIAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • LIVRE DE RUGAS: LIMPADOR, HIDRATANTE COM FILTRO SOLAR, CREME ANTI-RUGAS • NOCAUTE NA FLACIDEZ: LIMPADOR, HIDRATANTE, EFEITO CINDERELA • PELE SECA: LIMPADOR, HIDRATANTE COM SOJA, NUTRITIVO. • ADEUS, MANCHAS: LIMPADOR, FILTRO SOLAR HIDRATANTE, CLAREADOR DE ULTIMA GERAÇÃO. • ELIMINE A ACNE: LIMPADOR, FILTRO SOLAR EM GEL, SECATIVO DE ESPINHA.
ESTILO	<p>AO CLÁSSICO COM CARINHO: FORMAS SIMPLES QUE MOLDAM O CORPO, TECIDOS ETERNOS COM A LÃ E O T PADRONAGENS ANTEPORAIS COMO O XADREZ ENSINAM O CAMINHO PARA O CLOSET DE INVERNO MUITO C</p>
FITNESS	<p>MALHADA EM 7 MINUTOS: FIQUE MAIS FORTE SEM LEVANTAR UM ÚNICO PESO. QUEBRA DE PROTOCOLO: FIQUE MAGRA E TONIFICADA TROCANDO CONCEITOS DIFUNDIDOS EM ACADEMIAS ALTERNATIVAS ESPERTAS E EFICIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • POSICIONE AS MAOS NA LARGURA DOS OMBROS • OS ABDOMINAIS SÃO OS MELHORS ALIADOS CONTRA A BARRIGA FLACIDA • AGACHAMENTO= BUMBUM PERFEITO • COMA PROTEINA PARA TONIFICAR O CORPO • FIQUE SE OLHANDO NO ESPELHO ENQUANTO SE EXERCITA • QUEIME O MAXIMO POSSÍVEL DE CALORIAS COM EXERCICIO AEROBICOS • DESCANSE ENTRE AS SERIES • PESE-SE DIARIAMENTE
	<p>A DOR COMO ELA É: COMO O CORPO FICA SABENDO QUE ALGO REALMENTE DÓI.</p> <ul style="list-style-type: none"> • NUANCES PESSOAIS • ALARME QUEBRADO • TOMANDO PARTIDO • MUITO ALEM DO REMEDIO: NEUROESTIMULAÇÃO, BOMBA DE OPIOIDE, OCULOS TRIDIMENSIONAIS, BIOFEEDBACK, ACUPUNTURA. <p>A ERA DOS SUPERMEDICAMENTOS: NUNCA FOI TAO FACIL EXTERMINAR UMA DOR. OS PERIGOS DO EXCESSO. NA DUVIDA CONSULTE UM MEDICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DOR DE CABEÇA FORTE
SAÚDE	

	<ul style="list-style-type: none"> • DO BRAÇO PARA O PEITO • DESCONFORTO ABDOMINAL • DOR NAS COSTAS E PES FORMIGANDO • DOR PELVICA CONSTANTE OU INCAPACITANTE • INCHAÇO E DOR NAS PERNAS <p>MAIS SAUĐAVEL EM 60 SEGUNDOS: MUDANÇAS PEQUENAS QUE SEM NENHUM ESFORÇO VAO MELHORAR, S Prolongar sua vida.</p>
SEXO	<p>FOGO OU FRIA: SEIS DESAFIOS ARRSICADOS. NOSSA DESTEMIDA REPORTER DECIDE CONFERIR QUAIS MERECE EM SUA AGENDA SEXCUAL.</p>
RELACION.	<p>AMOR A TODA PROVA: LEVE EM CONSIDERAÇÃO A REALIDADE NUA E CRUA DE QUANDO JUNTAMOS AS ESC DENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • POR QUE VOCES QUEREM MORAR JUNTOS? • VISTA A CARAPUÇA <p>SE JOGA: A ADRENALINA PODE COMBATER UM DOS MAIORES PREDADORES DA SUA SAUDE: O STRESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • DOSE DIARIA
ESPECIAL	<p>GAS TOTAL EM UM TREINO DE 5 MINUTOS LIBERTE SEU INTERIOR INTRÉPIDO STRESS QUE COMBATE STRESS APRENDENDO A SE PROTEGER QUAL O SEU PERFIL?</p>
CARREIRA	<p>HORARIO NOBRE: APRENDA 21 MANEIRAS DE AUMENTAR SUA PRODUTVIDADE E TER MAIS SUCESSO. INIMIGO MAIL FUJA DO BLÁBLÁBLÁ GERENCIE SUA ENERGIA</p>
VOCÊ	<p>UM DIA DE CÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A SOGRA • SEUS JEANS • O AMIGO DO SEU PARCEIRO • SEU TERAPEUTA • SEU COMPUTADOR • O LIMITE DO CARTÃO • SEU GINECOLOGISTA • SEU CHEFE
A MEDIA DAS MULHERES	<p>PRIMEIRA ATIVIDADE DA MEDIA DAS MULHERES AO ACORDAR: FAZER XIXI MINUTOS QUE A MM LEVA PARA SE ARRUMAR PARA O TRABALHO AS 4 OBRIGAÇOES QUE MAIS CONSOMEM TEMPO DAS MM</p>

CARTAS

OS HOMENS TAMBÉM AGRADECEM.

MENINA PEGA MENINO.

NO LIMITE

COMO BEM, MAS COMO ENGORDAR?

UM ASSUNTO PUXA O OUTRO.

PREDIÇÃO ASSUMIDA.

FLASH NUTRIÇÃO

BACTÉRIAS 1x0 CÂNCER: OS MICROORGANISMOS TAMBEM PREVINEM O CANCER DE BEXIGA.

DOCE SOLUÇÃO: RECEITA PARA TER DENTES SAUDÁVEIS. [RADAR]

LEBEROU GERAL: VOCÊ JÁ CSANSOU D EOUVIR QUE COMER MAIS DE TRES OVOS POR SEMANA PROVOCA AUMENTO DO COLESTEROL.

ENGANE O DIABETES: ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C REDUZEM O RISCO DE DESENVOLVER DIABETES.

FLASH SAÚDE

DE NOITE NA CAMA: A CIENCIA ACABA DE INOCENTAR SEU MARIDO SE ELE CAI NO SONO QUANDO VOCE TENTA DISCUTIR RELAÇÃO.

SABEDORIA POPULAR: O REMÉDIO FITOTERAPICO MAIS VENDIDO NO BRASIL, A ERVA-SE-SÃO-JOÃO, É TAO EFICAZ QUANTO DEPRESSIVOS.

NA PONTA DA AGULHA: A ACUPUNTURA É UM ÓTIMO REMÉDIO PARA DORES DE CABEÇA.

O PODER DA LINHAÇA: UM ALIMENTO FUNCIONAL CHEIO DE SAÚDE PARA VOCÊ.

FLASH DIETA

CABEÇA GORDA: PARECE QUE É SÓ VOCÊ COMEÇAR A FAZER DIETA QUE OS PENSAMENTOS SOBRE GULOSEIMAS NÃO SAEM DA SUA CABEÇA.

JOGO DE CINTURA: MULHERES CUJA CIRCUNFERENCIA É DE 89CM OU MAIS DEVEM CHECAR ANUALMENTE A SAÚDE DO CORAÇÃO.

REGIME QUE ENGORDA: FAZER DIETA AUMENTA SUA CHANCE DE GANHAR MAIS PESO DURANTE A GRAVIDEZ.

TEMPERA E SACIA: UMA COLHER DE AZEITE EXTRAVIRGEM ESPANTA A FOME [RADAR].

FLASH BELEZA

ÓLEO DA CARA: PARA PELES SECAS E SENSÍVEIS, APOSTE EM SUPLEMENTOS DE ÓLEO DE SEMENTE DE LINHO.

ADEUS ESCAMAS: A CAUSA DAQUELA PELE COM ASPECTO VERMELHO E ESCAMOSO, TÍPICO DA PSORÍASE (DOENÇA INFLAMATÓRIA), TEM SIDO UM GRANDE UM GRANDE MISTÉRIO [RADAR].

LINHA CRUZADA: TELEFONES CELULARES PREJUDICAM SUA PELE.

DIVÓRCIO ENVELHECE: O ROSTO DA SUA MÃE NÃO É O MELHOR INDICADOR DAS RUGAS QUE VOCÊ TERÁ – FATORES COMO DIVÓRCIO E USO DE ANTIDEPRESSIVOS CONTAM MAIS PONTOS.

PROPAGANDA

JOHNSON'S

UMA BOA NOITE DE VERDADE: DESCUBRA COMO ACORDAR BEM DISPOSTA, RENOVADA E COM A PELE LINDA PARA UM NOVO DIA.

- HIDRATE SUA PELE, RELAXE SEUS SENTIDOS.
- CURTA ESTE MOMENTO.
- DICAS ESPERTAS
- INDISPENSÁVEIS

FLASH FITNESS

SOM NA CAIXA: UM BOM SOM TAMBÉM MELHORA SUA RESISTÊNCIA NA CORRIDA?

PONTO PARA A PILULA: UM EFEITO COLAREAL DESCONHECIDO – E MENOS AGRADÁVEL - DA OVULAÇÃO É A SENSIBILIDADE NOS JOELHOS [RADAR].

BARRIGA MALHADA: EXERCÍCIOS ALIVIAM A CONSTIPAÇÃO EM PESSOAS QUE SOFREM DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL.

PASSO A PASSO: NÃO É PRIMEIRA VEZ QUE LHE FALAM PARA ABANDONAR O ELEVADOR.

PERGUNTE AO
VIZINHO

FOGO PESADO: SE O NOSSO ARSENAL DE BELEZA O SECADOR E A CHAPINHA OCUPAM LUGAR DE DESTAQUE, SIGA A EQUAÇÃO: APARELHOS EFICIENTES MAIS PRODUTOS TERMOATIVOS É IGUAL A MAIS PROTEÇÃO A CABELEIRA.

EM FOCO > BELEZA

- AS ARMAS
- A MUNIÇÃO

EM FOCO > SAÚDE

ZONA DE PERIGO: ATITUDES ROTINEIRAS PODEM DEIXAR VOCÊ DOENTE. FIQUE LONGE DESSAS ARMADILHAS LOTADAS DE BACTÉRIAS

- LOJA DE MAQUIAGEM
- GARRAFINHAS DE AGUA
- ACADEMIA
- PEDICURE
- MESA DO COMPUTADOR

MESU PEQUENOS LÁBIOS VAGINAIS SÃO GRANDES. MEU PARCEIRO PODE ACHAR FEIO, ESTRANHO E ISSO ATRAPALHAR O TESSÃO? [CONSULTA RÁPIDA].

É VERDADE QUE EU NÃO PODERIA USAR COTONETES TODOS OS DIAS?QUAL A FREQUENCIA IDEAL? [CONSULTA RÁPIDA].

EM FOCO >
RELACIONAMENTO

UNIÃO ESTÁVEL: AGORA QUE VOCE TINHA CONSEGUIDO APRENDER A FAZER A DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA SOZINHA, SEU NOVO ESTADO CIVIL PODE MUDAR O ESQUEMA. FIQUE DE OLHO NAS REGRAS:

- SENHORA O QUE?
- SOLO OU A DOIS?
- LEÃO BRAVO

QUANDO ESTAMOS JUNTOS, MEU NAMORADO É SUPERCARINHOSO, MAS ELE NÃO LIGA NEM MANDA MENSAGENS DURANTE O DIA. O QUE FAÇO? [ELA DISSE, ELE DISSE].

EM FOCO > DIETA

AS CALÇAS DIZEM TUDO: DIETA REGRADA PARA PULAR DO 46 AO 40.

- COMO ENGORDOU
- A VIRADA
- ESTRATÉGIAS
- VIDA NOVA
- DICAS DA THAÍS

ESTOU FAZENDO DIETA E QUERO ENGRAVIDAR. POSSO PREJUDICAR O BEBÊ? [COMER BEM].

QUERO PERDER TRES QUILOS, MAS É MAIS DIFICIL DO QUE PERDER 20. PORQUE ISSO? [COMER BEM].

7 ALIMENTOS QUE VOCE NÃO DEVE IGNORAR: ELES PODEM ESTAR EM SEGUNDO PLANO NA SUA LISTA DE COMPRAS MAS PELOS BENEFICIOS QUE TRAZEM PARA A

EM FOCO > NUTRIÇÃO	<p>SAUDE MERECEM LUGAR NO TOPO DA NOTA FISCAL.</p> <p>DEVO INCLUIR PROTEINA ISOLADA DE SOJA NA ALIMENTAÇÃO? [COMER BEM].</p> <p>O QUE COMO QUANDO CHEGO TARDE EM CASA DEPOIS DA ACADEMIA? [COMER BEM].</p>
EM FOCO > DIETA DO ABDOMEN	<p>EBA, A BARRIGA SUMIU! VAMOS TRAZER PARA VOCE OS SEGREDOS DO MAIS QUENTE LIVRO DE DIETA DOS ESTADOS UNIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALIMENTO SUPERPODEROSO DO MÊS - AMENDOAS E OUTRAS OLEAGINOSAS. • A MAGREZA PELA AMENDOIA – SUPERPODERES, TROPA DE ELITE, INIMIGOS, ALIADOS, IMPOSTORES, COMO USAR. • EXERCICIO DO MÊS. <p>MIX IMBATIVEL: DO QUE VOCE VA PRECISAR, COMO FAZER, CADA UMA CONTEM.</p>
EM FOCO > FITNESS	<p>VARIAÇÕES SOBRE O MESMO TEMA: MUDE SUAS SERIES PARA A MUSCULAÇÃO RENDER MAIS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • UM AQUECIMENTO TOTAL DO CORPO: CIRCUITO DE SERIES. • ECONOMIZAR TEMPO: SUPERSÉRIES. • PARECER MALHADA: SERIES DESCENDENTES. <p>É VERDADE QUE A NATAÇÃO PODE DEIXAR AS COSTAS LARGAS? [PERSONAL TRAINER].</p> <p>COMO CALCULO A FREQUENCIA CARDIACA PARA PERDER PESO? E COMO COLOCO EM PRATICA? [PERSONAL TRAINER].</p>
PERGUNTE AO AMIGO GAY	-----
ATITUDE WH	<p>19 MENTIRAS LIBERTADAS: NO DIA 1 DE ABRIL OU NO RESTO DO ANO – UM POUQUINHO DE CRIATIVIDADE SERÁ BEM MAIS UTIL DO QUE A VERDADE NUA E CRUA.</p>
NUTRIÇÃO	<p>FÁCIL DE ENGOLIR: É POSSÍVEL COMER SAUDAVELMENTE E COM O CRONOMETRO LIGADO. PARA MOSTRAR QUE ISSO É POSSÍVEL , E QUE DÁ ATE PARA PERDER UNS QUILINHOS, DEMOS A UMA JORNALISTA SUPERATAREFADA O DESAFIO DE SEGUIR UMA BOA ROTINA ALIMENTAR. AGORA VOCE NÃO TEM MAIS DESCULPAS. APRENDA A COMER BEM SEM SACRIFICIOS.</p>

DIETA

- O QUE NÃO PODE FALTAR EM SEU PRATO
- COMPRAS DA SEMANA

PESO LEVE: EXISTE UMA MANEIRA DE ENCHER SUA BOCA E SEU ESTOMAGO SEM CORRER O RISCO DE AUMENTAR SEU MANEQUIM: INGERIR FIBRAS.

- VARRE, VARRE GORDURINHA
- PRATO CHEIO

CHEGUE LÁ: CONFIRA 25 TÁTICAS PARA COMER MAIS E PESAR MENOS.

- NO CAFÉ DA MANHÃ
- NO ALMOÇO
- NO LANCHE DA TARDE
- NO JANTAR
- NA SOBREMESA

BOA DE PERNAS: É POSSÍVEL CONQUISTAR PERNAS MATADORAS SEM COLOCAR A PROVA SUA RESISTENCIA A DOR. A MELHOR HORA PARA INVESTIR EM SUA BELEZA É AGORA, NO OUTONO, PORQUE VOCE NÃO PRECISA EXIBIR O RESULTADO DO DIA PARA NOITE

- GORDURA LOCALIZADA
- MANCHAS
- VARIZES
- INCHAÇO
- DEPILAÇÃO
- ESTRIAS
- FLACIDEZ

20 MELHORES COISAS QUE VOCE PODE FAZER POR SUA PELE

- PREPARE-SE
- VÁ DE VERMELHO
- RESPIRE FUNDO
- MANERE NO BRIGADEIRO
- TOME UM BANHO EFICIENTE
- ELEJA SUAS PRIORIDADES
- BLINDE OS LABIOS
- CONSUMA DE A a C
- COMBATA O ENVELHECIMENTO JÁ
- TROQUE O LEITE
- EXTERMINE OS PÊLOS
- SEJA NATURAL
- ACERTE O ALVO
- ENCURTE A SAIA
- SEJA PRÁTICA
- PASSE LONGE DA FUMAÇA
- ASSUMA SEU LADO CHOCOLATRA
- NÃO TIRE A ROUPA PARA QUALQUER UM
- PEGUE LEVE
- CUIDADO COM O BRONXE FAKE

BELEZA

ESTILO

A MELHOR ESTRATÉGIA PARA AUMENTAR O VALOR DO SEU CLOSET DE INVERNO SEM ESTOURAR O ORÇAMENTO É FAZER APOSTAS CERTEIRAS.

FITNESS

PÁREO DURO: DE UM LADO RINGUE, CORDA. DO OUTRO LADO, PESO. QUAL DLEES SE SAI MELHOR NA LUTA PELO CORPO DOS SONHOS?

- EMAGRACER
- ESPANTAR O ESTRESSE
- AFASTAR AS LESOES
- GANHAR MUITOS ANOS DE VIDA
- ALCANÇAR SUAS METAS RAPIDO!

EM DOSE DUPLA: TREINO COM QUILIBRIO ENTRE TRABALHO DE FORÇA E AEROBICO.

- PRANCHA FRONTAL
- ABDUÇÃO COM EXTENSORES
- DESENVOLVIMENTO DE OMBROS
- ABDOMEN COM ELASTICO
- ELEVAÇÃO LATERAL
- POSTERIOR DE COXA
- 20 MINUTOS DE CARDIO CONTRA O STRESS

SAÚDE

CHECKUP DOS DOUTORES: A CIENCIA CONFIRMA OQ EU A GENTE JÁ SABE; QUANTO MELHOR A RELAÇÃO MÉDICO/PACIENTE, MAIS PRECISAS SÃO AS ORIENTAÇÕES PRESCRITAS.

- CARDIOLOGIA
- CLÍNICA- GERAL
- ENDOCRINOLOGISTA
- GINECOLOGISTA E OBSTETRICIA
- ONCOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- MEDICINA DO ESPORTE/ ORTOPEDIA

GORDURA PRA QUE TE QUERO: TUDO O QUE VOCE PRECISAVA SABER SOBRE AQUILO QUE TIRA O SEU SONO E PREENCHE SEUS CULOTES, QUEDRIS E BARRIGA. O QUE FAZ DE RUIM, O QUE FAZ DE BOM. E COMO SE LIVRAR DOS EXCESSOS E ENXUGAR SEU PERFIL.

- NEM TUDO SÃO ESPINHOS
- O LADO NEGOR DA FORÇA
- PIOR PARA ELES
- PIOR PARA NÓSDOSE CERTA
- BYE-BYE LOVE

DETECTORES DE GORDURA – PREGAS CUTÂNEAS; BIOIMPEDANCIA, DXA.

ESPECIAL

A NOVA ERA DAS DIETAS PARA EMAGRECER

FALSA MAGRA

SOB FOGO CRUZADO – A ÚNICA VANTAGEM DO EXCESSO DE GORDURA É PROTEGER CONTRA OSTEOPOROSE.

CORTE RADICAL – LIPO NÃO É PIQUENIQUE; HÁ RISCO DE VOLTAR A ENGORDAR.

SAÚDE

TROCANDO EM MIUDOS: ENTENDER OS MECANISMOS DO SEU ENCANTAMENTO PESSOAL É MENSU ENROLODO DO QUE PARECE.

- POR QUE MEU ESTOMAGO RONCA QUANDO ESTOU COM FOME?
- QUANTO TEMPO A COMIDA LEVA PARA SER DIGERIDA?
- COM QUE FREQUENCIA DEVO IR AO BANHEIRO?
- POR QUE ALGUMAS PESSOAS PASSAM MAL FACILMENTE E OUTRAS TÊM ESTOMAGO DE AVESTRUZ?
- TEM JEITO DE EVITAR GASES?
- O ORGANISMO HUMANO FOI FEITO PARA DIGERIR CARNE?
- MESMO COMENDO ALIMENTOS SAUVAEIS, FRESCOS E NUTRITIVOS, POSSO ESTAR MAL NUTRIDA?
- COM O PASSAR DOS ANOS, DIMINUI A CAPACIDADE DIGESTIVA?
- PARA QUE SERVEM AFINAL, OS PROBIOTICOS?
- QUANDO DEVO TOMAR PROBIOTICOS, SUPLEMENTOS DE FIBRAS OU CAPSULAS DE ENZIMAS?
- É POSSÍVEL DIMINUIR O ESTOMAGO SEM CIRURGIA?

DESATE O NÓ: USE ESTE DECODIFICADOR DE SINTOMAS PARA DECIFRAR A CAUSA DAS SUAS QUEIXAS

- REFLUXO GASTROESOFÁGICO
- GASTRITE
- ÚLCERA
- CÁLCULOS BILIARES
- SINDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL
- DOENÇA DE CHRON

RELACIONAMENTO

E NÃO OS DEIXE CAIR EM TENTAÇÃO: VOCE ACHAVA QUE SABIA TUDO SOBRE OS HOMENS, MAS SEU QUIXO VAI CAIR QUANDO DESCOBRIR POR QUE ELAS TRAEEM...O QUE FAZER PARA VRAR O JOGO.

- OS TRAIADORES
- OS 6 MANDAMENTOS PARA BLINDAR O RELACIONAMENTO
- A CULPA NO CARTÓRIO

TRAIR OU NÃO TRAIR? É POSSÍVEL UM CARA SER FIEL A SUA MULHER DURANTE 23 ANOS?

SEXO

ELA ESTÁ NO MEI DE NÓS: ESQUEÇA AQUELA IMAGME DE MULHER VAMP, OBSESSIVA, QUE CAÇA MARIDOS ALHEIOS. A NOVA AMANTE PODE SER QUALQUER UMA, AGOR AO PECADO MORA AO LADO, LITERALMENTE.

- SALVADORA DE MARIDOS INFELIZES
- DESDE QUE O MUNDO É MUNDO
- SEM FINAL FELIZ

TRAIÇÃO EM NUMEROS: 1393 MULHERES RESPONDEM SOBRE A INFIDELIDADE E SUAS CONSEQUENCIAS. O RESULTADO É SURPREENDENTE.

O QUE OS HOMENS QUEREM :É DIFICIL ENTENDER O QUE FAZ A CHAMA SE APAGAR DE REPENTE, MAS SE VOCE SE ESFORÇAR, VAI ACABAR SE LEMBRANDO. OQ EU FAZ O HOMEM DA O JOGO POR ENCERRADO.

- SER CHEIA DE NÃO ME TOQUES
- EXAGERAR NO VISUAL
- FALAR DO EX
- SEGUIR UM SCRIPT
- TENTAR PARECER MODERNINHA E FICAR VULGAR
- SER METIDA A GOSTOSA E ACREDITAR QUE ISTO BASTA
- EXAGERAR NA BEBIDA
- TER POUCA ATITUDE NA CAMA
- FINGIR QUE É SANTA OU VIRGEM

VOCÊ

VOCÊ DECIDE: DECISOES DIVERTIDAS PARA COLOCAR EM PRATICA ASO 20, 30, 40 E DEPOIS DOS 50 ANOS

- AOS 20 ANOS – VIAJAR SOZINHA; TRANSAR COM UM DESCONHECIDO; COMPRAR UMA BOLSA QUE CUSTE METADE DO SEU SALARIO; ABRIR MAO DO BONITAO PORQUE SUA AMIGA GOSTOU DELE;PASSAR O DIA ME CASA VENDENDO FILMES E COMENDO JUNK FOOD.
- AOS 30 ANOS – PEDIR DEMISSÃO; TRANSAR NO BANHEIRO DA FESTA; ALUGAR UMA CASA DE PRAIA COM OS AMIGOS; IR DA BALADA DIRETO DO TRABALHO; FAZER TERAPIA.
- AOS 40 ANOS – MATAR O TRABALHO E IR AO CINEMA; DESCOBRIR QUE SEXO É BOM ATE QUANDO É RUIM; COMPRAR A JÓIA QUE SEMPRE QUIS; VIAJAR COM A AMIGA DE ADOLESCENCIA; PULAR DE PARAQIEDAS.
- AOS 50 ANOS – FAZER UMA VIAGEM COM SUA FILHA OU FILHO 20 ANOS MAIS JOVEM; CONTINUAR FAZENDO SEXO; DAR UMA FESTA DE ARROMBA PARA COMEMORAR SEUS 50 ANOS; SOCORRER UM AMIGO EM DIFICULDADES FINANCEIRAS; SER O MENTOR DE ALGUEM.

COMPORTE-SE! AH, AS BOAS MANEIRAS... SEUS MODOS ANALISADOS NO

A MÉDIA DAS MULHERES	<p>MICROSCOPIO.</p> <ul style="list-style-type: none"> MULHERES QUE ACREDITAM QUE O BO COMPORTAMENTO AJUDA A PROGUEDIR NA VIDA: 76%. COMO UMA LADY - LIÇÕES DE ETIQUETA
-----------------------------	---

JUNHO / EDIÇÃO 08	
EM FOCO> BELEZA	<p>GALERIA DE CORES: O PINK É O NOVO DARLING DA TEMPORADA. SELECIONAMOS OS MELHORES BATONS DO ROSAAO NUDE PARA VOCÊ USAR NO DIA-A-DIA.</p>
EM FOCO > DIETA	<p>CAMARÃO EM DOIS MINUTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> DO QUE VOCE VAI PRECISAR COMO FAZER <p>AMOR COMO INCENTIVO: CAMINHADAS E PORÇÕES REDUZIDAS PARA CONQUISTAR O ORGULHO DO NAMORADO.</p> <ul style="list-style-type: none"> COMO ENGORDOU A VIRADA ESTRATÉGIAS VIDA NOVA DICAS DA ARIANE <p>EXERCICIO DO MÊS:</p> <ul style="list-style-type: none"> FLEXÃO LATERAL DO CORPO
EM FOCO> DIETA DO ABDOMEN	<p>PERIODO DE SECA: O TERCEIRO CAPÍTULO DO LIVRO DE DIETA MAIS QUENTE DOS EUA.</p> <ul style="list-style-type: none"> ESPINAFRE E OUTRAS VERDURAS – AS MAQUINAS VERDES DO EMAGRECIMENTO
EM FOCO> FITNESS	<p>FIQUE FRIA: VOCE TEM QUE TERMINAR A MALHAÇÃO DO JEITO CERTO PARA QUE ESTEJA MAIS FORTE NA SESSÃO SEGUINTE. ESTOU COM BOM PESO MAS NÃO CONSIGO PERDER A POCHETE. OQ EU FAÇO? [PERSONAL TRAINER]</p> <p>OUVIR MUSICA ENQUANTO MALHO PODE ME FAZER EXAGERAR NO RITMO? [PRESONAL TRAINER]</p> <p>Á LUTA: A BRIGA AQUI É SAUDÁVEL – VOCE DETONA CALORIAS E GANHA ATE AUTOESTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> KRAV MAGA – COMBATE PROXIMO EM HEBRAICO. KUNG FU – ESTILO WING CHUN JIU-JITSU – NEUTRALIZAR SEM MACHUCAR
EM FOCO> ESTILO	<p>ACERTE O PASSO: SIGA O NOSSO GUIA PARA ESCOLHER O PAR CERTO PARA MALHAR, CORRER, DANÇAR . . . VOCÊ VAI MELHORAR SUA PERFORMANCE E AFASTAR O RISCO DE LESOES</p> <p>DELEITE-SE: O BIGODINHOBranco AINDA ESTÁ NA MODA</p> <ul style="list-style-type: none"> LEITE DE VACA LEITE DE CABRA LEITE COM LACTOSE REDUZIDA

<p>EM FOCO > NUTRIÇÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA <p>POR QUE SEMPRE TENHO VONTADE DE COMER DOCES DEPOIS DO ALMOÇO? [COMER BEM] HÁ ALGUM BENEFICIO EM SER VEGETARIANA APENAS DOIS OU TRES DIAS POR SEMANA? [COMER BEM]</p>
<p>EM FOCO> RELACIONAMENTO</p>	<p>POLI POSITION: CINCO MOVIMENTOS QUE VAO AGITAR SUA VIDA SEXUAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> • COWGIRL – COLOCA VOCÊ NO CONTROLE • O TOURO – INTENSIFICA O PRAZER VAGINAL • O BEBÊ - PROPORCIONA DIVERSAO A NOITE TODA • PARA O ALTO E AVANTE – FOCA NO SEU PONTO G • LADINHO TURBINADO – ESTIMULA O CONTATO CLITORIANO <p>VOU FAZER DEZ ANOS DE NAMORO, QUERO FICAR NOIVE MEU NAMORADO SÓ ME DÁ DESCULPAS. PARECE QUE VIVEMOS EM MUNDOS DIFERENTES. O QUE FAÇO? [ELE DISSE, ELA DISSE]</p>
<p>FLASH BELEZA</p>	<p>A CURA PELO PÓ: A MAIS NOVA SOLUÇÃO PARA A PSORIASSE VEM DA CHINA. FUTURO SEM MANCHAS: EIS UMA BOA NOTICIA PARA QUEM SOFRE DE VITILIGO, QUE ACOMETE CERCA DE 2% DA POPULAÇÃO. LEITURA LABIAL: MESMO SEM DIZER UMA PALVRA, SEUS LABIOS REVELAM QUE VOCÊ É. SEM LENÇO E SEM PROTETOR: AS BRASILEIRAS ESTAO SE PROTEGENDOMENOS CONTRA OS RAIOS ULTRAVIOLETAS.</p>
<p>FLASH DIETA</p>	<p>RÓTULO CAMUFLADO: A EMBALAGEM DAS GULOSEIMAS INFORMA INCORRETAMENTE A QUANTIDADE DE GORDURA E SODIO. INIMIGO DO PESO: A OBESIDADE AUMENTA SUAS CHANCES DE DESENVOLVER CANCER DE OVÁRIO. FRUTA SECA, BARRIGA IDEM: FRUTAS SECAS DIMINUEM SUAS CHANCES DE DESENVOLVER GORDURA ABDOMINAL. DE VILÃO A MOCINHO: OLEO DE ABACATE POSSUI SUBSTANCIAS CAPAZES DE PREVENIR E CONTROLAR AS DISLIPIDEMIAS (TAXAS ANORMAIS DE LIPIDEOS OU PROTEINAS NO ORGANISMO, QUE CAUSA A OBSTRUÇÃO DE ARTERIAS).</p>
<p>FLASH SAUDE</p>	<p>BOAS DE COPO: AS BASILEIRAS ESTAO FICANDO CRAQUES EM LEVANTAMENTO DE COPO. DURO DE MATAR: UM GENE PODE SER O RESPONSAVEL PELA PROPAGAÇÃO DO CÂNCER E DA RESISTÊNCIA Á QUIMIOTERAPIA. SINTONISE ONDAS ZEN: SE SUA CABEÇA EXPLODE QUANDO VOCÊ PENSA NO TRÂNSITO OU NO EXCESSO DE TRABALHO, O PROBLEMA PODE ESTÁ LIGADO A TENSAO. “ AMENIZE O INCÔMODO COM TECNICAS DE RELAXAMENTO”.</p>
<p>FLASH SEXO</p>	<p>OOOM ... AAAH: IOGA E ACUPUNTURA REVIGORAM SUA VIDA SEXUAL. CARREIRA?10 CAMA? 0: PELO MENOS EM RELAÇÃO AO AMOR, A AFIRMAÇÃO DE QUE O DINHEIRO NÃO TRAZ FELICIDADE PARECE CORRETA. ONDE HÁ FUMAÇA ...: ALEM DO RISCO DE SER EXPULSO DE UMA BALADA, TER UM PARCEIRO FUMANTE AUMENTA SUAS CHANCES DE SOFRER NA GRAVIDEZ. ARMA EM GEL: BOA NOTICIA SOBRE DST’s – UM GEL TÓPICO PROMETE INIBIR A</p>

FLASH FITNESS

PROPAGAÇÃO DO HERPES.

FORÇA, EMPURRA, RESPIRA ...: ALEM DE PRATICAR ATIVIDADE FISICA DEPOIS DA GRAVIDEZ, CONSIDERE FAZER GINASTICA TAMBEM ENQUANTO DÁ A LUZ.

CALMA E SARADA: SE VOCÊ MALHA E NÃO VER RESULTADOS, MELHOR RELAXAR. A TENSÃO ATRAPALHA OS GANHOS OBTIDOS NO EXERCICIO.

TIRO NO PÉ: SEUS PÉS MATAM VOCÊ DE DOR? AGULHA NELES.

ACERTE O RELÓGIO: NEM TODA HORA É A IDEAL PARA SE EXERCITAR. DEPENDENDO DA MODALIDADE ESCOLHIDA , ALGUNS PERIODOS DO DIA FAZEM O TREINO RENDER MAIS – OU NUNCA TER FIM.

SEXO

PREPARAR, ARRUMAR, FOGO: O QUE OS OLHOS NÃO VÊM, O CORAÇÃO - E O RESTO DO CORPO - NÃO SENTE. ENTAO DESCUBRA O QUE VOCE PODE FAZER PARA AUMENTAR O THERMOSTATO DA SUA CAMA - E DA RELAÇÃO.

- REFILTA SEU DESEJO
- FAÇA SUAS APOSTAS
- RODE A BAIANA
- DÊ O PLAY
- PLANTE ATÉ BANANEIRA
- ACENDA O PAVIO
- ORIENTE-SE
- SURPREENDA
- BANQUE A TOP MODEL

RECEITA PARA UM CLIMA DE AMOR:

- CHÁ VERMELHO – PAIXÃO

DIETA

ABASTEÇA POR FAVOR: DESCOBRIMOS 46 MANEIRAS PARA ACELERAR A PERDA DE PESO SEM PASSAR FOME

- VÁ DE FRAMBOESA
- SEJA NATURAL
- AGENDE JANTARES ESPECIAIS
- MELHOR ÀS ESCURAS
- DÊ VOLUME, MAS COMA MENOS
- FIQUE COM O RIGINAL
- ANDE MONTANHA-RUSSA
- ADOTE DE A a Z
- CUIDADO COM A FORMA
- PRENDA A RESPIRAÇÃO
- NÃO ECONOMIZE NAS CARNES
- APRENDA A SER AMBIDESTRA
- VÁ AO CINEMA ACOMPANHADA
- COMA COMO UMA VACA
- PULE OS REFRIGERANTES
- BRINDE Á MODERAÇÃO
- CONTE MAIS FEIJÃO
- COMECE PELA SOPA
- MAS SÓ UMA CANECA
- OPTE PELA FRESCA
- A LUZ DE VELAS NÃO
- TURBINE O IOGURT
- IMITE OS COELHOS

DIETA

- ENGANE A FOME
- PRATIQUE A MALHAÇÃO BUCAL
- DIGA AMEN...DOA
- OUÇA BOSSA NOVA
- DELICIE-SE EM PERIODO INTEGRAL
- DIVIDA A REFEIÇÃO AO MEIO
- ECONOMIZE NO PAOZINHO
- DEIXE TUDO AZUL
- APOSTE NO PASTEL
- SEJA ANTISSOCIAL
- VIVA EM LUA DE MEL
- LEVE E PODEROSO
- PIRE NA BATATINHA
- AME-SE
- VIVA O VERDE
- MERGULHE NAS ALGAS
- VIAJE PARA O JAPÃO
- CONTE CARNEIRINHOS
- CHAME O GARÇOM
- ACEITE UM COQUETEL
- AUMENTE A TEMPERATURA
- VOLTE A SER CRIANÇA
- MASQUE E EMAGREÇA

SAÚDE

O TEMPO NÃO PARAMAS PODE PASSAR MAIS DEVAGAR: NÃO É PRECISO MENTIR A IDADE NEM VIRAR MANÍACA POR BOTOX. A CIENCIA AINDA NÃO DESCOBRIU O ELIXIR DA ETERNIDADE , MAS ENCONTROU UMA FÓRMULA PARA VIVER MAIS APARENTANDO MENOS.

- SEU CÉREBRO – RECURSOS A CAMINHO
-RIA DIARIAMENTE E REJUVENESÇA 6 MESES
- SEUS OLHOS – RECURSOS A CAMINHO
-TENHA UMA VIDA SEXUALMENTE ATIVA , MANTENHA SUAS AMIZADES E REJUVENESÇA 9 MESES.
- SEUS OUVIDOS – RECURSOS A CAMINHO
-TOME CAFÉ DA MANHÃ TODOS OS DIAS E REJUVENESÇA 2 ANOS.
- SEUS SEIOS – RECURSOS A CAMINHO
-MANTENHA OS MUSCULOS ALONGADOS E REJUVENESÇA 6 MESES.
- SEUS CORAÇÃO - RECURSOS A CAMINHO
-SANTO REGIME NÃO PE SO O ESPELHO QUE AGRADECE , RESTRINGIR AS CALORIAS DA DIETA BENEFICIA O CEREBRO E FAVORECE A LONGEVIDADE.
- SEU ESQUELETO - RECURSOS A CAMINHO
-EXERCITE-SE INTENSAMENTE 15 MINUTOS POR DIA E REJUVENESÇA 2 ANOS.

SEU FUTURO SERÁ BRILHANTE: AS PREVISÕES PARA AS PROXIMAS DECADAS NÃO SÃO DE ASTROLOGOS, MAS DE RENOMADOS CIENTISTAS. E VOCÊ CHEIA DE SAUDE ASSITIRÁ A TUDO ISSO

- VOCÊ ATRAIRÁ O PAR PERFEITO COMO UM ÍMÃ.
- SUA COZINHA TERÁ UM CEREBRO
- SEUS BEBÊS VIRÃO COM BULA
- SEU CARRO TERÁ PILOTO AUTOMÁTICO

SEM VERGONHA . . . DE MOSTRAR A BARRIGA: APRESENTAMOS OITO EXERCICIOS INFALIVEIS QUE VAO DEIXÁ-LA EM APENAS QUATRO SEMANAS, COM O ABDOMEN DURO COMO UMA ROCHA.

- SPRINT

FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> • ELEVAÇÃO COM PERNAS ESTENDIDAS • TOCANDO OS DEDOS • ARREMESSO DE MARTELO • SUPER –HOMEM • AGACHAMENTO COM TORÇÃO • ABDOMINAL COM BARRA • MOINHO DE VENTO
BELEZA	<p>MENSAGEM EM GOTAS: UMA BORRIFADA DE PERFUME É CAPAZ DE SEDUZIR UM HOMEM. AGORA A CIÊNCIA COMPROVOU QUE AS RAGRANCIAS PODEM AJUDA-LA A SE DESTACAR NO TRABALHO E ATÉ PARECER MAIS MAGRA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEVANTAR O SEU ASTRAL • UMA APRESENTAÇÃO NO TRABALHO • MESMO ANIVERSARIO QUE O SEU EX (OU QUE O SEU PRETENDENTE) • PLANEJANDO UMA NOITE ROMANTICA • FESTA CHEIA DE GENTE NOVA • DEPILAR A VIRILHA

JULHO/ EDIÇÃO 9	
CARTAS	<p>SEU PEDIDO, POR FAVOR!</p> <p>JUNTO COM VOCÊ.</p> <p>A PRIMEIRA VISTA.</p>
FLASH BELEZA	<p>QUEM VÊ CARA VÊ SALÁRIO: A ATRATIVIDADE, JUNTAMENTE COM AUTOESTIMA ELEVADA, SIGNIFICA MAIORES SALÁRIOS.</p> <p>SINAL VERDE: HOMENS POSSUEM MAIS TONS VERMELHOS NA PELE E MULHERES MAIS VERDES.</p> <p>PROTEÇÃO A DORÊ: UMA FIBRA PRESENTE NO CAMARÃO, SINTETIZA UMA SUBSTANCIA QUE PREVINE O ENVELHECIMENTO CUTANEO [RADAR].</p> <p>PREJUIZOS APARENTES: QUEM SE SENTE PRESSIONADO A PARECER ATRAENTE SOFRE MAIS COM O MEDO DA REJEIÇÃO.</p>
FLASH SEXO	<p>LOIRA GELADA – E ALIADA: HOMENS QUE INGEREM ALCOOL COM MODERAÇÃO REGURLAMENTE DIMINUEM AS CHANCES DE SOFRER DE DISFUNÇÃO ERETIL.</p> <p>SEXO NA CABEÇA: FALTA DE DESEJO SEXUAL É SINTOMA DE DEPRESSÃO.</p>

	<p>ODE AO EGO: NÃO MEDO DE DIZER O QUE SENTE COM TODAS AS LETRAS, SOBRETUDO “E” E “U” = EU.</p> <p>BEM NA FOTO: RELACIONAMENTO EM CRISE? VEJA AS FOTOS DO SEU AMADO.</p>
<p>FLASH DIETA</p>	<p>REGIME PLUGADO: DIVERSOS APLICATIVOS PARA O IPHONE SÃO OTIMOS ALIADOS PARA SUA DIETA.</p> <p>PESO NA CONSCINECIA: A OBESIDADE É MESMO UMA DOR DE CABEÇA [RADAR].</p> <p>CORPINHO DE 20 AOS 30, 40 E 50: SE O AVANÇO DA IDADE É INEVITÁEL, O AUMENTO DE PESO ASSOCIADO A ELA NÃO É.</p> <p>GULOSA NÃO, INTELECTUAL: QUANTO MAIS VOCÊ PENSA, MAIS FOME TEM.</p>
<p>FLASH FITNESS</p>	<p>PERNAS PARA QUE TE QUERO: CHUTANDO O MARIDO PARA FORA DA CAMA SEM QUERER? UM POUCO DE EXERCICIO RESOLVE O PROBLEMA.</p> <p>PARA BAIXO E AVANTE: O AGACHAMENTO É O EXERCICIO IDEAL PARA GLUTEOS E COXAS</p> <p>GRUPOS DE RISCO: ANTES DE IR FUNDO NA MALHAÇÃO, CHEQUE SE SUA SAUDE ESTÁ EM DIA.</p> <p>BENDITA MITOCONDRIA: NÃO É A TOA QUE AS MAGRAS APRESNETAM MENOS RISCOS DE DESENVOLVER DIABETES.</p>
<p>FLASH NUTRIÇÃO</p>	<p>PRATOS (A)TÍPICOS: AGORA É POSSÍVEL COMER SEM CULPA PRATOS TÍPICOS COMO CANJICA, ARROZ DE CARRETEIRO E FEIJÃO TROPEIRO.</p> <p>ZERO EM PREVENÇÃO: A INGESTÃO DE POLIVITAMINICOS NÃO PREVINE CONTRA PROBLEMAS CARDIACOS E CANCER.</p> <p>TURBINA NO CEREBRO: PARA DIMINUIR O RISCO DE DESENVOLVER ALZHEIMER, TOME SUCO DE MAÇÃ [RADAR].</p> <p>SEM GRAÇA E INUTIL: A GELATINA NÃO ESTRAGA A DIETA, MAS TAMPOUCO AGREGA VALOR NUTRITIVO.</p>
<p>FLASH SAÚDE</p>	<p>NOITE DO BARULHO: UM EM CADA TRES MORADORES DE SÃO PAULO SOFREM DE APNEIA.</p> <p>ABAIXO A PRESSÃO: UMA TECNICA DE RESPIRAÇÃO IOGUE DIMINUI A PRESSÃO SANGUINEA.</p>

	<p>DURO NA QUEDA: O INTESTINO TAMBEM REGULA, QUEM DIRIA, SUA MASSA OSSEA [RADAR].</p> <p>BATE CORAÇÃO: OS BRASILEIROS TÊM BOM CORAÇÃO.</p>
<p>PERGUNTE AO VIZINHO</p>	<p>-----</p>
<p>EM FOCO</p>	<p>MANIFESTO PELA COR: OS PRODUTOS LUTAM PELA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA (TINGIDA) DOS SEUS FIOS.</p>
<p>EM FOCO > DIETA DO ABDOMEN</p>	<p>DE BARRIGA VAZIA: O CAFÉ PERFEITO PARA EXTERMINAR A POCHETE</p> <ul style="list-style-type: none"> • AVEIA INSTANTANEA - OCEREAL AJUDA A QUEIMAR A GORDURA QUE VOCÊ MAIS ODEIA – SUPERPODERES; ARAMAS SECRETAS; INIMIGOS; ALIADOS; IMPOSTORES; COMO USAR. • TIGELA DE AVEIA E FRUTAS – DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR; COMO FAZER. <p>EXERCICIOS DO MÊS</p> <ul style="list-style-type: none"> • FLEXÃO COM BOLA SUIÇA
<p>EM FOCO > FITNESS</p>	<p>PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS: COM AJUSTES SIMPLES SEU TREINO VAI FICAR MUITO MAIS EFICIENTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SUPINO COM HALTERES - TRADICIONAL E ALTERNATIVA • FLEXÃO DE BRAÇO - TRADICIONAL E ALTERNATIVA • POLIA ALTA - TRADICIONAL E ALTERNATIVA • AGACHAMENTO – TRADICIONAL E ALTERNATIVA
<p>EM FOCO > DIETA</p>	<p>EFEITO ESTUFA: QUATRO FATORES DEIXADOS DE LADO PODEM FAZER O PONTEIRO DA BALANÇA DISPARAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O CASAMENTO > ATE 13 QUILOS • CARTÃO DE CRÉDITO > ATÉ 2,2 QUILOS • SEUS REMÉDIOS > TÉ 20 QUILOS • SEUS AMIGOS GORDINHOS > ATÉ 900 GRAMAS <p>AMOR COMO INCENTIVO: VOCÊ PERDE, VOCÊ GANHA</p> <ul style="list-style-type: none"> • COMO ENGORDOU • A VIRADA • ESTRATÉGIA • VIDA NOVA • DICAS <p>ATINGI MEU PESO IDEAL E AGORA QUERO MANTE-LO. QUANTO EXERCICIO PRECISO FAZER? [COMER BEM].</p>

<p>EM FOCO > SAÚDE</p>	<p>POR ORIENTAÇÃO DA NUTRICIONISTA CORTEI O AÇUCAR. DESDE ENTÃO TENHO SENTIDO SONO NO MEIO DA TARDE. TEM ALGUMA RELAÇÃO? [COMER BEM].</p> <p>DE MALAS PRONTAS: AGENDOU UMA VIAGEM FANTÁSTICA PARA AS FÉRIAS? SIGA ESSES CONSELHOS PARA EVITAR DORES DE CABEÇA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • VOCÊ NÃO SABE NEM SEU TIPO DE SANGUE? • VOCÊ PENSA QUE VACINA É COISA DE CRIANÇA • VOCÊ VAI PASSEAR DE BARCO, MAS FICA ENJOADA SÓ DE IMAGINAR. • VOCE NÃO QUER DAR VEXAME NO AVIÃO. • VOCE TEM PROBLEAS COM O FUSO HORARIO. <p>TENHO 25 ANOS E MEU TESTE DE HPV DEU POSITIVO. HÁ ALGUM BENEFÍCIO EM TOMAR A VACINA? [CONSULTA RÁPIDA]</p> <p>QUANDO FAÇO EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA, PARECE QUE MEU CORAÇÃO VAI SAIR PELA BOCA. DEVO PROCURAR UM MÉDICO? [CONSULTA RÁPIDA].</p>
<p>EM FOCO > RELACIONAMENTO</p>	<p>FATO E FICÇÃO: SEPARAMOS O JOIO DO TRIGO SOBRE OS MITOS SEXUAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • MULHERES NÃO CURTEM RAPIDINHAS - FICÇÃO • HOMENS NÃO GOSTAM DE PRELIMINARES - FICÇÃO • SÓ 1/3 DE NÓS CHEGA AO ORGASMO – FATO • HOMENS SÃO VISUAIS E MULHERES SÃO EMOCIONAIS – FICÇÃO <p>MEU MARIDO FOI PROMOVIDO E ESTÁ EMPOLGADO. MESMO EM CASA, A CABEÇA DELE CONTINUA NO TRABALHO. POSSO PEDIR PARA ELE NÃO TOCAR NO ASSUNTO? [ELE DISSE, ELA DISSE].</p>
<p>PERGUNTE AO AMIGO GAY</p>	<p>----</p>
<p>ATITUDE WH</p>	<p>VOCÊ SABE QUE CRESCEU QUANDO...</p> <p>RENOVE O ESTOQUE: VEJA A LISTA COM OS 10 MELHORES ALIMENTOS PARA ENCHER O TANQUE COM COMBUSTÍVEL DE QUALIDADE, GANHAR ENERGIA E DISPOSIÇÃO E FORMA SAUDÁVEL.</p> <p>CUIDADO COM O CAFÉZINHO.</p> <p>CARDÁPIO DA ENERGIA</p> <p>RELACIONAMENTO DE ENERGIA: VOCE FAZ DE TUDO MA SNA VERDADE NÃO TEM PIQUE PARA NADA? A SOLUÇÃO PARA ACABAR COM A LETARGIA ESTA EM SUAS MAOS.</p>

ESPECIAL

- NÃO AFOGUE O CANSAÇO NA BEBIDA.
- INSIPIRE...EXPIRE.
- MANTENHA O CONTROLE.
- PARE DE ADMINISTRAR O ESTOQUE.
- SOFRER POR ANTECIPAÇÃO OU EXAGERAR NEGATIVAMENTE NAS REAÇÕES DESGASTA O CORPO PELO MENOS DUAS VEZES MAIS.

NUTRIÇÃO

DUPLA DINAMICA: ALGUNS ALIMENTOS SÃO MUITO MAIS EFICIENTES ME PAR DO QUE SOZINHOS. DESCUBRA AS PARCEIRIAS QUE OPERAM MILAGRES PELA SUA BELEZA E PELA SUA SAUDE.

- TOMATE + ABACATE
- AVEIA +SUCO DE LARANJA
- BRÓCOLIS + TOMATE
- MIRTILO + UVA
- MAÇA + CHOCOLATE
- AMENDOIM + TRIGO INTEGRAL
- OVO + MELÃO-CANTALUPO
- SOJA + SALMÃO
- ALHO + PEIXE
- LIMÃO + COUVE
- AMÊNDOA + IOGURT

PERCA PESO COMO UM HOMEM: VOCE PODE APROVEITAR O SEGREDO DELES E ELIMINAR OS QUILOS EXTRAS SEM CONTAR UMA CALORIA.

- ENCHA O PRATO
- APOSENTE O CHICOTE
- ELEVE A TEMPERATURA
- FAÇA CARA FEIA
- DISPENSE A CALCULADORA
- DESLIGUE O DESPERTADOR
- CONTROLE SEUS IMPULSOS

COMO UM HOMEM SE ALIMENTA E MALHA

DIETA

- O CARDÁPIO DELES.
- O TREINO DELES

BELEZA

PREVISÃO DO TEMPO: CONHEÇA AS TENDENCIAS DO VERAO APRESENTADOS NA SPFW E NO FASHION RIO, E COMECE A ELEVAR A TEMPERATURA AO SEU REDOR DESDE JÁ.

- ANOS DOURADOS
- A LIBERDADE E ROSA
- CENA DE CINEMA
- QUANTO MAIS PURPURINA MELHOR
- A NOVA PIN-UP

A OUTRA FACE: OS PROCEDIMENTOS DA NOVA GERAÇÃO SÃO MUITO MENOS DRAMATICOS EE STAO SENDO CHAMADOS DE “PEELING-SANDUICHES” – VOCÊ RESOLVE NA HORA DO ALMOÇO E VOLTA IMEDIATAMENTE AO TRABALHO.

- TRATAMENTO EM CASA
- LINHAS DE EXPRESSÃO
- MANCHAS DE SOL
- PELE FLÁCIDA
- VASOS E OLHEIRAS
- CRAVOS E ACNE

ESTILO

ASCENSÃO METEÓRICA: O MOLETON FEZ CARREIRA NA ACADEMIA, MAS ACABA DE SER PROMOVIDO NO CENÁRIO FASHION.

- INVERSAO DE PAPEIS
- OS OPOSTOS SE ATRAEM
- LEVE E SOLTA
- LIBERDADE CRIATIVA

ALTA VOLTAGEM: VOCE NÃO VAI A HAPPY HOUR COM OS AMIGOS PORQUE ESTA CANSADA?EXPERIMENTE NOSSOS EXERCICIOS E FIQUE MAIS DISPOSTA E FELIZ.

- 5 AS 7H – INERCIA DO SONO
- 7 AS 12H – VELOCIDADE MAXIMA
- 12 AS 17H - HORA DA SESTA
- 17 AS 20 H – A FORÇA DO ENTARDECER
- 20 AS 24H – PERIODO TRANSITORIO

MANHA - MALHE POR 10 MINUTOSE COMECE O DIA COM DISPOSIÇÃO.

EXPLOSÃO DE ENERGIA.

FAÇA ISTO – UMA SERIE DE CADA EXERCICIO, DESCANSANDO DE 30 A 60 SEGUNDOS ENTRE ELES.

TEM TRINTA MINUTOS? FAÇA TRES SERIES DO EXERCICIO ANTES DE PARTIR PARA O SEGUINTE.

- AFUNDO COM ROTAÇÃO
- MEIO STIFF COM REMADA

<p>FITNESS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AGACHAMENTO COM TORÇÃO LATERAL E DESENVOLVIMENTO • MEIO STIFF COM DESENVOLVIMENTO <p>TARDE – RECEITA PARA RETOMAR O GÁS: 10 MINUTOS DE EXERCICIO.</p> <p>EXPLOSÃO DE ENERGIA</p> <p>FAÇA ISTO- UMA SERIE DE CADA EXERCICIO, SEM DESCANSO ENTRE ELES.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SALTO ALTERNADO • CHUTE FRONTAL • CHUTE PARA TRAS • SOCO DUPLO • ELEVAÇÃO DE JOELHOS <p>TEM 30 MINUTOS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • COMBO 1 – ATAQUE E DEFESA • COMBO 2 – CHUTE GUERREIRO • COMBO 3 – CHUTE NINJA <p>ENTARDECER</p> <ul style="list-style-type: none"> • ELEVAÇÃO DE BRAÇOS • PRANCHA LATERAL • AGACHAMENTO COM OS BRAÇOS ELEVADOS <p>NOITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • CABEÇA NO JOELHO • CONSTRUÇÃO D APONTE CO APOIO • CORPO INVERTIDO
<p>SAUDE</p>	<p>DEITE E ROLE: EXERCICIOS A NOITE DEVEM SER FEITOS NO MAXIMO 4 HORAS ANTES DE DORMIR.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANOTE AS TAREFAS DO DIA SEGUINTE E AS SOLUÇOE SPARA CADA UMA - ISSO AJUDA ARELAXAR E NOA LEVAR OS PROBLEMAS PARA A CAMA. • ANTECIPE AO MAXIMO AQUELE ULTIMO CIGARRO ANTES DE DORMIR – A NICOTINA TEM EFEITO ESTIMULANTE. • O ALCOOL ATE AJUDA NA INDUÇÃO DO SONO, MAS PODE LEVÁ-LA A ACORDAR DURANTE A NOITE, CAUSAR DOR DE CABEÇA E PESADELOS. • NÃO DEIXE PARA O FIM DE SEMANA • SONO ME CAPSULAS – AS PRINCIPAIS DROGAS E SEUS EFEITOS. • LEITE RELAMENTE AJUDA. ELE TEM TRIPTOFANO, UM INDUTOR NATURAL DE SONO.
<p>ESPECIAL</p>	<p>E FEZ-SE A LUZ - A LUZ AJUDA A ACERTAR SEUS PONTEIROS INTERNOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • NOSSO RITMO CIRCADIANO NATURAL • QUESTAO DE RITMO • LADO OBSCURO • A ESCALA DA LUZ • DA NOITE PARA O DIA • GENIOS DA LAMPADA

VOCÊ	<p>PECADOS CAPITAIS: DESLIZES PEQUENOS EXPLICAM PORQUE VOCE NÃO TEM UMA CONTA RECHEADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOFRERDE APATIA FINANCEIRA • IGNORAR O FUTURO • FALHAR NAS NEGOCIAÇÕES • FAZER AS ESCOLHAS ERRADAS
SEXO E RELACIONAMENTO	<p>ENTRE QUATRO PAREDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ELA QUER AITAÇÃO • AMBOS ESTAO FIGINDO • NINGUEM CONSEGUE NADA • ELA TEM UM MARIDO NO TRABALHO <p>POSSO SER HONESTO? A SURPREENDENTE VERDADE SOBRE HOMENS E ORGASMO.</p>
A MÉDIA DAS MULHERES	<p>A MARATONA DA BELEZA: FICAR BONITA DÁ TRABALHO.</p> <p>MULHERES QUE SE ACHM BONITAS E ATRAENTES.</p> <p>ACIDENTES DE PERCURSO: TRES FORMAS DE CORRIGIR OS ESTRAGOS REFLETIDOS NO ESPELHO.</p>

AGOSTO / EDIÇÃO 10	
FLASH BELEZA	<p>BONITO PARA QUEM? QUANDO SE TRATA DE PERCEPÇÃO DE BELEZA, AS MULHERES SÃO MUITO MALEAVEIS DO QUE OS HOMENS.</p> <p>DEU BRANCI: FIO BRANCO SIGNIFICA ENVELHECIMENTO MESMO.</p> <p>EM NUMEROS: 16 DOLARES É O QUE BRASILEIROS GASTAM COM COSMETICOS POR ANO.</p> <p>CHEIA DE NÃO ME TOQUES: PRODUTOS DE BELEZA PODEM CAUSAR ALERGIA A PELE.</p>
FLASH DIETA	<p>BARATO E EFICAZ: AS BRASILEIRAS CONSOMEM 45% MAIS GORDURA SATURADA DO QUE AS AMERICAS E AS EUROPEIAS.</p> <p>EXCESSO DE REDE: O TABULEIRO DA BAIANA ANDA MUITO CALÓRICO.</p> <p>MAIS É MENOS: UM AUMENTO NOS NIVEIS DE OREXINA, HORMONIO ASSOCIADO AO SONO E AO APETITE, PREVINE O GANHO DE PESO.</p> <p>SEMENTE DA VITORIA: ALIADO PARA ENTRAR EM FORMA – LINHAÇA.</p>

FLASH FITNESS	ERA UMA VEZ UM MITO: A CORRIDA NÃO TRAZ NENHUM PROBLEMA AOS QUADRS OU AOS JOELHOS.
	GIRO ACELERADO: QUER SOFRER MENOS NAS PEDALADAS? DÊ UM GÁS NO AQUECIMENTO.
	LAÇO CERTEIRO: NÃO ADIANTA TER UM TENIS HIGT-TECH PARA A CORRIDA SE ELE NÃO FOR AMARRADO CORRETAMENTE.
	LIBEROU GERAL: SUPLEMENTOS ALIMENTARES NÃO CONTEM ANABOLIZANTES
FLASH NUTRIÇÃO	AR PURO: UMA SUBSTANCIA ENCONTRADA NOS BRÓCOLIS MELHORA OS SINTOMAS DA ASMA E DA ALERGIA.
	DIETA DA MEMÓRIA: A SUPRESSÃO DE CARBOIDRATOS AFETA A MEMÓRIA.
	DOCE PERIGO: 40% DA POPULAÇÃO DE SÃO PAULO ABUSA DO AÇUCAR.
	ÓLEO POR ÓLEO: ESTUDOS MOSTRAM QUE O ÔMEGA 6 DIMINUI OS RISCOS DE DOENÇAS CARDIACAS.
FLASH SAÚDE	CUCA FRESCA: O CALRO DESENCADEIA FORTES DORES DE CABEÇA E ENXAQUECA.
	MENINA VENENO: CUIDADOS COM REMEDIOS E ESCORPIOES, PRINCIPAIS
	RESPONSÁVEIS POR INTOXICAÇÃO DAS MULHERES BRASILEIRAS EM 2007.
	RECEITA DA VOVÓ: HORTELÃ É UM REMEDIO CONTRA DOENÇAS PARASITÁRIAS. SCANNER VISIONÁRIO: TECNOLOGIAS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEM DETECTAM ALTERAÇÕES CEREBRAIS RELACIONADAS A DOENÇAS DE ALZHEIMER ANOS ANTES DE OS PRIMEIROS SINTOMAS SE MANIFESTAREM.
SEXO	A CHAMA APAGOU? A SUA VONTADE DE FAZER SEXO ACABOU E VOCE NÃO SABE NEM POR ONDE COMELAR A PROCURAR
	<ul style="list-style-type: none"> • CADA UM COM SEUS PROBLEMAS • VOCÊ O CENTRO DO PRAZER. • VIAGRA FEMININO? • SEXO EM TRÊS TEMPOS • BROCHOU? ENTOE ESSES MANTRAS. • ALIMENTE A SUA LIBIDO
NUTRIÇÃO	PAZER EM CONHECER: NINGUEM CONSEGUIE VIVER SOMENTE DE ESPINAFRE E SALMAO PARA SER SAUDÁVEL. SAIBA O QUE O NOVO TOME DE GRÃOS, FRUTAS, CARNES E BEBIDAS PODE FAZER POR SUA SAUDE E ATE POR SUA CINTURA.
	<ul style="list-style-type: none"> • COUVE • CHÁ DE ARBUSTO VERMELO • GOJI BERRY • KEFIR • FARINHA DE SEMENTE DE LINHAÇA. • JACARÉ. • NORI • AMARANTO
	INCRÍVEL LASER: A NOVA GERAÇÃO DE LASERS TEM SUPERPODERES PARA ANIQUILAR TODOS OS PROBLEMAS QUE AFLINGEM AS MULHERES – DE RUGAS A ESTRIAS.

BELEZA	<ul style="list-style-type: none"> • INIMIGO – ESRIAS / SUPER-HEROIS – CO2 FRACIONADO • INIMIGO - PELOS/ SUPER-HEROIS – LIGHTSHEER • INIMIGO - CICATRIZ DE ACNE/ SUPER-HEROIS – REPAIR • INIMIGO – FLACIDEZ E RUGAS/ SUPER-HEROIS – SELLAS • INIMIGO – ENVELHECIMENTO/ SUPER-HEROIS –ERBIUM GLASS <p>- COMO AGE -PREÇO DA BELEZA -NUMERO DE SESSOES -FIQUE ESPERTA</p>
FITNESS	<p>FIRME E FORTE/ O TREINO: QUEM É MAGRINHA QUER UM CORPO DE VIOLÃO. QUEM TEM UM CORPAO DESEJA FICAR SECA. MAS O DENOMINADOR COMUM DOS SONHOS É UMA SILHUETA FIRME E BEM TORNEADA. DESENVOLVEMOS DOIS PROGRAMAS DE FITNESS E ALIMENTAÇÃO, CADA UM COM UM OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEFINIÇÃO DE MUSCULOS E EMAGRECIMENTO • GANHO DE MASSA MUSCULAR E DE PESO.
SAÚDE	<p>TIRO PELA CULATRA: NÃO PERMITA QUE O STRESS DETONE SEUS NERVOS. MAIS DO QUE DEIXA-LA A BEIRA D EUM ATAQUE, ELE ALTERA A PRODUÇÃO DE HORMONIOS. VOCE COME, FICA CALMINHA E ... AUMENTA SUAS CHANCES DE ENGORDAR. NÃO SE DESESPERE! ADMINISTRAR A TENSÃO AJUDAR A MANTER AS CELULAS DE GORDURA SOB CONTROLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXPLOSÃO DE ADRENALINA • O HORMONIO DO STRESS • POR QUE O EXCESSO DE RESTRIÇÃO É RUIM • COMBUSTAO IINTERNA - COMO VOCE LIDA COM O STRESS DE DENTRO PARA FORA <ul style="list-style-type: none"> -NUMA FRAÇÃO DE SEGUNDOS -EM SEGUNDO -EM 10 MINUTOS -EM HORAS • SE VOCE NÃO FAZ NADA PARA CONTER O STRESS , SEU CORPO ENTRA NESSA RODA-VIVA TODOS OS DIAS LEVANDO A : <ul style="list-style-type: none"> -EM UMA SEMANA - EM DUAS SEMANAS -EM SEIS SEMANAS • VENÇA O STRESS E MANTENHA A FORMA <ul style="list-style-type: none"> -FAÇA CINCO REFEIÇÕES MENORES POR DIA -PREFIRA OS CARBOIDRATOS COMPLEXOS -NA MESA NÃO PODEM FALTAR -EM HORAS
VOCÊ	<p>70 MANEIRAS DE REAXAR: DICAS PARA VOCÊ NÃO SE STRESSAR NA HORA QUE MAIS PRECISA FICAR TRANQUILA</p>

SETEMBRO / EDIÇÃO 11**CARTAS**

LEITURA A QUALUQUER HORA.
REVISTA MENINA.
HOMEM TAMBÉM GOSTA.
NOVA ASSINANTE.
GAROTA DA CAPA.

FLASH BELEZA	<p>DÁ-LHE BALZACAS: AOS 32 ANOS AS MULHERES DE SENTEM MAIS ATRAENTES E FELIZES COM SEU CORPO.</p> <p>CHANNEL DE CERRADO: ARVORE TIPICA DE CERRADO, UMA MATERIA PRIMA PARA PERFUMES [RADAR].</p> <p>PLÁSTICA NA AUTOESTIMA: PESSOAS VULNERAVEIS A OPINIAO ALHEIA SÃO MAIS PROPENSAS A SUBTER-SE A CIRUGIAS PLASTICAS.</p> <p>BONITAS POR NATUREZA: GRAÇAS A EVOLUÇÃO AS MULHERES ESTAO MAIS BONITAS E ATRAENTES.</p>
FLASH SAÚDE	<p>DOSE DUPLA: ACIDO FÓLICO SUPRIME REAÇÕES ALERGICAS E REDUZ OS SINTOMAS DA ASMA.</p> <p>NÓ NO PEITO: MULHERES QUE TIVERAM CANCER DE MAMA CUJA AS CELULAS CANCERIGENAS NÃO APRESENTAVAM RECPTORES HORMONAIIS SÃO DUAS VEZES MAIS SUSCETIVEIS A DESENVOLVER UM SEGUNDO TUMOR [RADAR].</p> <p>ESPIRROS NUNCA MAIS: ALEM DE BONITA, O OLEO DE COCO VAI DEIXA-LA SAUDAVEL.</p> <p>TRATAMENTO DE CHOQUE: VENCA O OVARIO POLICISTICO COM EXERCICIOS E ELETROACUPUNTURA.</p>
FLASH DIETA	<p>CEREBRO GULOSO: NÃO RESISTE A UM DOCE? A CULPA É DO SEU CEREBRO.</p> <p>DOIS PESOS, DUAS MEDIDAS: QUANDO COME FORA DE CASA, AS MULHERES FAZEM ESCOLHAS MAIS SAUVAEIS DO QUE OS HOMENS E ENGORDAM MENOS.</p> <p>CARNE FRACA: PARA FICAR EM FORMA, DIGA ADEUS A CHURRASCARIA.</p> <p>CERCO A GORDURA: TORÇA PARA TER GOSRDURA MARROM NO CORPO, ELA AJUDA A QUEIMAR A VERSAO BRANCA.</p>
FLASH SEXO	<p>CHEGA DE SAUDADE: NÃO É METARFORA, O AMOR DÓI[RADAR].</p> <p>COM AS PROPRIAS MÃOS: OS DEDOS ESTAO CALEJADOS DE TANTO TECLAR MENSAGENS DE TEXTO PARA OS PAQUERAS?</p> <p>JOGO DURO: COMO TODO HOMEM JÁ DESCONFIAVA, NEM AS MULHERES SABEM DIREITO O QUE QUEREM DO SEXO OPOSTO.</p> <p>RELAXE E GOZE: “O TOQUE É PERCEBIDO COMO SINAL DE AFEIÇÃO, O QUE AUMENTA A EXCITAÇÃO”.</p>
FLASH FITNESS	<p>GINASTICA ANALGESICA: A GINASTICA É O MELHOR REMEDIO CONTRA A FIBROMIALGIA.</p> <p>LEVANTAMENTO DE COPO: DEPOIS DA CORRIDA, HIDRATE-S ENO BAR.</p> <p>MENTE SÃ, COSTAS IDEM: CURE SUA DOR NAS COSTAS COM IOGA.</p> <p>VELOZES E ORIENTADAS: AS MULHERES ESTAO CORRENDO A MENOS TEMPO DO QUE OS HOMENS, MAS SÃO QUASE TAO RESISTENTES QUANTO ELES E MAIS CUIDADOSAS.</p>
FLASH NUTRIÇÃO	<p>BEBE SEM MODERAÇÃO: SE O CHA VERDE NÃO AJUDAR A EMAGRECER, DIMINUIRA SUAS CHANCES DE SOFRER UM DERRAME.</p> <p>SANTO GRÃO: O GLUTAMATO, UM AMINOACIDO PRESENTE NA SOJA, LENTILHA, FEIJÃO E GRAO- DE -BICO, COMBATEM A PRESSAO ALTA.</p> <p>LANCHE SUSPEITO: UMA PESQUISA DA PRO TESTE AVALIOU 15 MARCAS DE BOLACHA DE AGUA E SAL E CREAM CRACKER.</p>
PERGUNTE AO VIZINHO	<p>-----</p>
EM FOCO> BELEZA	<p>C- SEGREDOS DE PELE: A VITAMINA C É UMA UNANIMIDADE PARA FREIAR O AVANÇO DO TEMPO.</p>

<p>EM FOCO> NUTRIÇÃO</p>	<p>A BATALHA DOS GRÃOS: ESCOLHA O CEREAIS CERTO PARA VOCÊ</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAIS SABOR AVEIA CHOCOLATE E GOTAS SABOR CHOCOLATE(QUAQUER). • NUTRY BANANA(NUTRY) • FIBER 1 (NESTLE) • MUSLIX (KELLOGG’S). • ALL BRAN (KELLOGG’S). <p>IOGURTS INTEGRAL E DESNATADO TÊM OS MESMOS BENEFÍCIOS? [COMER BEM]. COMO PREVENO A DESIDRATAÇÃO PROVOCADA PELO CONSUMO DE ALCOOL? TOMAR A MESMA QUANTIDADE DE AGUA É SUFICIENTE? [COMER BEM].</p>
<p>DIETA DO ABDOMEN</p>	<p>TAPETE BRANCO: OS LATICÍNEOS ENCURTAM O CAMINHO PARA VOCÊ FICAR MAGRA, FORTE E SEXY.</p> <p>SMOOTHIE TROPICAL QUE EXTERMINA A BARRIGA</p> <ul style="list-style-type: none"> • DO QUE VOCE VAI PRECISAR • COMO FAZER <p>EXERCÍCIO DO MÊS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ROTAÇÃO DE TRONCO COM BOLA • ABDOMINAL ESTÁTICO.
<p>EM FOCO> DIETA</p>	<p>BEM VINDA A BORDO: ANTES DE SE DESESPERAR COM O NÚMERO DA BALANÇA, VEJA SE VOCE ESTÁ SE PESANDO DIREITO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • OS INIMIGOS - BARRIGA CHEIA ; INTESTINO; TPM. • PESAR OU NÃO?
<p>EM FOCO> EM FORMA</p>	<p>CORRIDA PARA A SAÚDE.</p> <p>O CHÁ BRANCO AJUDA A EMAGRECER COMO O CHÁ VERDE? [COMER BEM] ESSA HISTÓRIA DE “OSSOS PESADOS” É VERDADE? [COMER BEM].</p>
<p>EM FOCO > FITNESS</p>	<p>DEVAGAR E SEMPRE: ANDAR PODE SER UMA ÓTIMA ATIVIDADE FÍSICA, DESDE QUE SEJA BEM FEITA</p> <ul style="list-style-type: none"> • NO RITMO CERTO • FREQUÊNCIA • PERCURSO • FAÇA CERTO • O QUE VOCÊ GANHA? <p>-EMAGRECE -TONIFICA - É BOM PARA O CORAÇÃO</p>
<p>EM FOCO > SAÚDE</p>	<p>ABRA O BOCÃO: NÃO DE BOBEIRA COM OS PROBLEMAS BUCAIS. ALGUMAS DICAS SIMPLES PODEM MANTÊ-LA LONGE DA CADEIRA DO DENTISTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • DENTES SENSÍVEIS • PERDER UM DENTE (ALUSÃO) • ULCERAS ORAIS, COMO AFTAS • DENTES AMARELADOS. <p>DEVO TROCAR MINHA ESCOVA DE DENTE OU MEU PROTETOR LABIAL APÓS UMA GRIPE? [CONSULTA RÁPIDA]. FIZ A CIRURGIA DE REFRAÇÃO OCULAR, MAS ESTOU FICANDO MIOPE DE NOVO. É POSSÍVEL? [CONSULTA RÁPIDA].</p>
<p>EM FOCO> RELACIONAMENTO</p>	<p>SOLTE O VERBO: ÀS VEZES, A GENTE NÃO SABE COMO DIZER O QUE REALMENTE QUER. NÃO FIQUE SEM PALAVRAS DIANTE DELE</p> <ul style="list-style-type: none"> • COMO DESCOBRIR SE ELE QUER CASAR • COMO DIZER O QUE VOCÊ QUER NA CAMA

<p>PERGUNTE AO AMIGO GAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • COMO FALAR COM SEU EX NUMA FESTA • COMO PEDIR PARA ELE COLOCAR A CAMISINHA <p>MINHA IRMÃ PEDIU DINHEIRO EMPRESTADO E MEU MARIDO É CONTRA. O QUE FAÇO? [ELE DISSE, ELA DISSE].</p> <p>-----</p>
<p>ATITUDE WH</p>	<p>POSIÇÃO LEGAL: PARA AQUELES DIAS EM QUE VOCÊ NÃO QUER SER NEM POLITICAMENTE NEM ECOLOGICAMENTE NEM ABSOLUTAMENTE NADA CORRETA. MAS SÓ DE VEZ ENQUANDO.</p>
<p>ESPECIAL</p>	<p>QUE FURO: A CELULITE É UM FATO NA VIDA DE 90% DAS MULHERES – AS OUTRAS 10 MENTEM.</p> <ul style="list-style-type: none"> • FITNESS: OPERAÇÃO TAPA-BURACO: UM PROGRAMA INTENSIVO PARA DEIXAR SUAS PERNAS FIRMES E SEU BUMBUM LISINHO • NUTRIÇÃO: CARDAPIO LIVRE DE CELULITE <p>-FASE 1 DESINTOXICAÇÃO -FASE 2 DE OLHO NO INDICE GLICÊMICO -FASE 3 FOCO TOTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • BELEZA: CUIDADO, SALIÊNCIAS NA PISTA <p>-VELASHAPE -MANTHUS -ACCENT -DRENAGEM LINFÁTICA -SMOOTH SHAPES</p> <p>ACIDENTE DE PERCURSO: ENTENDA COMO SE FORMA A CELULITE PIT-STOP EM CASA: NOSSAS VOLUNTARIAS TESTAM QUATRO PRODUTOS. WH INDICA MAIS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SETEMBRO: ENFIM A VITÓRIA: TODAS PERDERAM GORDURA, AUMENTARAM A MASSA MAGRA E TIVERAM UMA GRANDE MELHORA NAS CELULITES. <p>QUAL O GRAU DA SUA CELULITE?</p>
<p>NUTRIÇÃO</p>	<p>À LA CARTE: ATÉ PARA ADERIR A FAMOSA DULPA “ COMER BEM E PRATICAR EXERCICIOS FÍSICOS” É PRECISO CRITÉRIO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL • COLESTEROL ALTO • HIPERTENSÃO ARTERIAL • DIABETES • GASTRITE
<p>DIETA</p>	<p>O QUE VOCÊ NUNCA QUIS ACREDITAR SOBRE PERDER PESO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PENSE SEMPRE DO JEITO ‘MAGRO’. • SE TIVER TENDÊNCIA PARA ENGORDAR, NÃO RELAXE NUNCA. • NÃO DÁ PARA PEGAR LEVE NA MALHAÇÃO. • FACILIMO GANHAR, DIFICIL PERDER • CONTROLE SIM, OBSESSÃO NÃO. • INÚTIL DESEJAR O CORPO DA MODELO. • PARA FICAR MAGRA, TERÁ QUE FAZER ESCOLHAS TODOS OS DIAS. • COM A IDADE VOCÊ PERDE MUSCULOS E GANHA GORDURA.
	<p>OS 10 ERROS DE MAQUIAGEM QUE ENVELHECEM 10 ANOS: MAQUIADORES TOP REVELAM OS SEGREDOS DE MAKE PARA DEIXAR O VISUAL MAIS JOVEM, SEXY E</p>

BELEZA	<p>MODERNO</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAIS QUASE SEMPRE É DEMAIS • MULHER MASCARADA • DEVOTA DE SANTA CLARA • URSO PANDA • ULTRABRILHO • LINHA DE PASSE • CRÉME DE LA CRÉME • ROSTO DE BONECA • CONTORNE BEM A SITUAÇÃO • EMPOEIRADA •
ESTILO	<p>SONHO DE UMA TARDE DE VERÃO: GARIMPAMOS AS NOVAS TENDENCIAS DE VERÃO QUE VÃO DIRETO DAS PASSARELAS PARA A CENA URBANA. O REFLEXO FASHION APARECE EM PEÇAS MASCULINAS, ÉTNICAS, ESTILO SAFARI OU JUSTÉRRIMAS. ESTA TEMPORADA PROMETE SER A MAIS QUENTE DE TODOS OS TEMPOS.</p>
FITNESS	<p>DE VOLTA PARA O [CORPO] FUTURO: NÃO SE CONDENE POR TER TIRADO UMA FOLGA DA MALHAÇÃO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PAUSA DE DUAS SEMANAS • PAUSA DE DOIS MESES • PAUSA DE DOIS ANOS <p>CUIDADOS EXTRAS: COMO VOLTAR ASO EXERCICIOS APÓS UMA LESÃO, UMA CIRURGIA OU O NASCIMENTO DE UM BEBÊ. A SÉRIA COMPLETA: CONFIRA OS MELHORES MOVIMENTOS PARA CADA UMA DAS PARTES DO SEU CORPO.</p>
SAÚDE	<p>QUE ESCORREGADA HEIN? A LEI DA COMPENSAÇÃO, PARA A SAUDE, NÃO COSTUMA SER NADA BENÉFICA. VEJA AS ARMDILHAS POR TRÁS DE ATITUDES APARENTEMENTE CHEIAS DE BOAS INTENÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none"> • FAZER A DIETA DA SOPA POR UMA SEMANA TODO MÊS. • ABANDONAR A FISIOTERAPIA. • NÃO BEBER DURANTE A SEMANA E ENFIAR O PÉ NA JACA SÁBADO E DOMINGO. • INTERROMPER O TRATAMENTO COM ANTIBIÓTICO. • NÃO IR A ACADEMIA DURATE A SEMANA E TENTAR COMPENSAR NO SÁBADO. • PARAR DE TOMAR ANTIDEPRESSIVO ANTES DA ALTA MÉDICA • ABUSAR NO JANTAR E PULAR REFEIÇÕES NO DIA SEGUINTE PARA NÃO ENGORDAR. <p>O MAL DIFICIL DE APAGAR: AS MULHERES TÊM UMA NOVA BATALHA A VENCER – O CANCER DE PULMÃO, QUE VEM FAZENDO UM NUMERO CADA VEZ MAIOR DE VITIMAS. DESCUBRA COMO SE PROTEGER E DERROTAR ESSE INIMIGO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • BRINCANDO COM O FOGO. • A MELHOR DEFESA É O ATAQUE – ESTRATÉGIAS SIMPLES PARA BLINDAR SEU PULMÃO CONTRA O CÂNCER. • RESPIRE FUNDO: NÃO CONSEGUE LARGAR O VICIO? ESSAS DICAS AUMENTAM AS CHANCES DE SUCESSO. • O QUE VEM POR AI: OS AVANÇOS DA MEDICINA NO DIAGNÓSTICO E NO TRATAMENTO DO CANCER. • QUANDO BONS HÁBITOS NÃO PROTEGEM: AOS 37 ANOS GRÁVIDA, PRISCILLA DESCOBRIU UM TUMOR NAS GLANDULAS QUE PRODUZEM A SALIVA. AOS 40, ELA LUTA CONTRA O SEGUNDO CANCER, AGORA NO PULMÃO.

<p>ESPECIAL</p>	<p>XEQUE-MITO: ESCLARECEMOS 15 CURIOSIDADES QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER, MAS NÃO TINHA A QUEM PERGUNTAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> • SE EU ARRANCAR UM FIO DE CABELO BRANCO, NASCEM TER NO LUGAR? • O CABELO CRESCERÁ MAIS RÁPIDO E FORTE SE EU CORTÁ-LO COM MAIS FREQUENCIA? • QUEM TEM RINITE OU ASMA DEVE PREFERIR ANIMAIS DE PELO CURTO? • OURO DE QUALIDADE NÃO CAUSA ALERGIA? • PISAR EM BARATAS FAZ COM QUE ELAS SOLTEM OVOS? • MINHA MÃE É GORDA. SEREI TAMBEM? • SE EU NÃO USAR MEUS MUSCULOS ELES PODEM VORAR GORDURA? • DEVO ALTERNAR DOIS PARES DE TENIS NOS TREINOS DE CORRIDA? • ESTALAR OS DEDOS CAUSA ARTRITE? • MUSCULAÇÃO CAUSA HERNIA DE DISCO? • SE EU QUEBRA UM OSSO, DEPOIS QUE GRUDAR ELE FICA MAIS FORTE? • SEGURAR O ESPIRRO FAZ MAL A SAUDE? • OLHOS CLAROS SÃO MAIS SENSIVEIS A LUZ? • USAR OCULOS OU LENTES DE CONTATO PREJUDICAM OS OLHOS? • MISTURAR BEBIDA COM ANTIBIOTICO ACELERA A BEBEDEIRA?
<p>VOCÊ</p>	<p>SUBA NO SALTO: AUTOESTIMA É QUESTÃO DE TREINO. EM VEZ DE FICAR REMUENDO FRUSTRAÇÕES, APRENDAR A REFORÇAR SUA SEGURANÇA E ALAVANQUE SUA VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • NÃO ME RELACIONAO COM HOMENS INTERESSANTES • NÃO SOU FELIZ COM A MINHA APARENCIA. • SOU NEGLIGENTE COM A SAÚDE. • SÓ TENHO AMIGOS SUGADORES. • MINHA CARREIRA NÃO DECOLA.
<p>SEXO</p>	<p>SEXY EXPLÍCITO: 69 IDEIAS DE TIRAR O FÔLEGO. É HORA DE SE TORNAR UMA EXPERT COM UM GUIA DE SEXO QUE VAI DEIXAR O QUE ERA BOM MUITO MELHOR.</p>
<p>A MÉDIA DAS MULHERES</p>	<p>CIUMENTA, EU? O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ SE DEIXAR CONSUMIR PELO SEU MONSTRO INTERIOR.</p> <p>DETENHA O INIMIGO</p> <ul style="list-style-type: none"> • TELEFONE A UMA AMIGA. • MUDE O RUMO DA CONVERSA • VALORIZE O QUE VOCÊ JÁ TEM. •

OUTUBRO / EDIÇÃO 12

<p>CARTAS</p>	<p>ELAS, AS ASSINANTES.</p> <p>LUTA CONTRA O CÂNCER.</p> <p>SEU PRATO.</p>
----------------------	--

	<p>QUEM AMA CUIDA.</p> <p>SOLUÇÕES QUE A WH DÁ.</p>
<p>FLASH BELEZA</p>	<p>ESQUADRÃO DA BELEZA: A PRINCIPAL MOTIVAÇÃO PARA REPAGINAR O VISUAL É AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA.</p> <p>QUESTÃO DE QUALQUER PELE: QUANDO ASSUNTO É SOL, AS MORENAS CORREM MUITO MAIS RISCOS DO QUE IMAGINAM.</p> <p>PERFIL IDEAL: QUANTO MENOR MELHOR. ESSA É A PREFERENCIA QUANDO SE TRATA DE NARIZ.</p>
<p>FLASH SAÚDE</p>	<p>PONTO PARA ELAS: MULHERES PODEM SER MELHORES DO QUE HOMENS NO COMBATE AS DOENÇAS.</p> <p>NA CORDA BAMBA: O MEDO DE ALTURA TALVEZ SEJA CONSEQUENCIA DE ALTERAÇÕES NO EUQILIBRIO POSTURAL.</p> <p>A FLOR DA PELE: PREFIRA A CAMISINHA PARA ADIAR A GRAVIDEZ.</p>
<p>FLASH DIETA</p>	<p>SEM FOLGA: PESSOAS COM CINTURA LARGA TEM DAS VEZES MAIS PROBABILIDADE DE SOFRER BAIXA CAPACIDADE RESPIRATORIA.</p> <p>DESCOBERTA DE PESO: UM GENE ASSOCIADO A OBESIDADE TALVEZ ESTEJA TAMBEM LIGADA A SINDROME DO OVÁRIO.</p> <p>REGIMA DA VACA: DICA PARA PERDER BARRIGUINHA> TOMAR LEITE DESNATADO.</p>
<p>FLASH FITNESS</p>	<p>AJUDINHA NA PISTA: PARA NÃO FICAR ACABADA DEPOIS DA CORRIDA, CONTE COM UM EMPURRAOZINHO DO SUPLEMENTO ALIMENTAR BETA-ALANINA.</p> <p>TURBO NO PEDAL: SEGREDINHO DOS ATLETAS DE MOUNTAIN BIKE – CREATINA.</p> <p>FORA DA ROTINA: NÃO BASTA TREINAR, É PRECISO VARIAR.</p>
<p>FLASH NUTRIÇÃO</p>	<p>OVÁRIO BLINDADO: APEGINA, SUBSTANCIA QUIMICA ENCONTRADA EM DETERMINADOS ALIMENTOS, DIMINUI O RISCO DE DESENVOLVER CANCER NO OVARIO.</p> <p>NOVIDADE DIGERIVEL: A INGESTAO DE PROBIOTICOS E PREBIOTICOS MELHORA AS DORES E A DIARRÉIA.</p>

PERGUNTE AO
VIZINHO

EM FOCO> BELEZA

POÇÃO DE BELEZA: A CIENCIA AINDA NÃO TROCOU A MACARRONADA POR CAPSULAS – AINDA BEM! – MAS JÁ DESCOBRIU QUE ALGUMAS PILULAS DE ALIMENTSO PODEM FAZER MARAVILHAS PELA SUA BELEZA (SEM ENGORDAR).

FIQUE ENFERRUJADA: É NOSSO CONSELHO PARA VOCÊ MANTER O OLHO NO CONSUMO DE FERRO E NÃO COMPROMETER O DESEMPENHO NA ATIVIDADE FISICA.

- ALGUMA COISA ESTÁ ERRADA
- E POR QUE?
- MELHOR TESTAR
- ATENÇÃO.

EM FOCO>
NUTRIÇÃO

COMO FEIJAO E LEGUMES E FICO COM GASES. O QUE FAZER? [COMER BEM].

REPAREI QUE AS VERSOES LIGTHS TEM MAIS SODIO QUE AS NORMAIS. ISSO É UM PROBLEMA? [COMER BEM].

EM FOCO> DIETA

APRENDA A CORRER: NOSSOS ESPECIALISTAS INDICAM A BIBLIOTECA PERFEITA PARA VOCÊ FICAR MAGRA E SAUDAVEL.

- A NOVA DIETA DOS PONTOS.
- O SECULO 21 ESTA DEIXANDO VOCÊ GORDA.
- GUIA DOS FINCIONARIOS
- PENSE MAGRO.
- A BIBLIA DA ALIMENTAÇÃO.

EM FOCO > FITNESS

CONTAGEM REGRESSIVA: APROVEITE OS POUCOS MESES ATE O VERA0 PARA FICAR COM O CORPO EM ORDEM.

- APOIO CONTRA A PAREDE
- INCLINAÇÃO NO CHAO
- PLIÊ
- FLEXÃO LATERAL DOS QUADRIS

ABRA O BOCÃO: NÃO DE BOBEIRA COM OS PROBLEMAS BUCAIS. ALGUMAS DICAS SIMPLES PODEM MANTE-LA LONGE DA CADEIRA DO DENTISTA

<p>EM FOCO > SAÚDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DENTES SENSIVEIS • PERDER UM DENTE (ALUSÃO) • ULCERAS ORAIS, COMO AFTAS • DENTES AMARELADOS. <p>DEVO TROCAR MINHA ESCOVA DE DENTE OU MEU PROTETOR LABIAL APÓS UMA GRIPE? [CONSULTA RAPIDA].</p> <p>FIZ A CIRURGIA DE REFRAÇÃO OCULAR, MAS ESTOU FICANDO MIOPE DE NOVO. É POSSÍVEL? [CONSULTA RÁPIDA].</p>
<p>EM FOCO> RELACIONAMENTO</p>	<p>SOLTE O VERBO: ÀS VEZES, A GENTE NÃO SABE COMO DIZER O QUE</p> <p>MÉNAGE A TROIS: SEXO NA GRAVIDEZ É BOM</p> <ul style="list-style-type: none"> • COLHER • NA BEIRA DA CAMA • LADO A LADO. • VOCÊ POR CIMA • RAIOS X. <p>MEU NAMORADO QUER CASAR, MAS EU NÃO TENHO UMA CARREIRA ESTÁVEL. MOMENTOS DIFERENTES DE VIDA É UM PROBLEMA? [ELE DISSE, ELA DISSE].</p>
<p>PERGUNTE AO AMIGO GAY</p>	<p>-----</p>
<p>ATITUDE WH</p>	<p>FELICIDADE URGENTE: QUEM DISSE QUE A VIDA NÃO SORRI PARA VOCÊ? AS VEZES ELA DÁ UM GRAGALHADA.</p>
<p>ESPECIAL VERÃO</p>	<p>TREINO (MUITO) PERSONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • CORPO PÊRA - O PROGRAMA IDEAL; O QUE NÃO PODE FALTAR N O CARDAPIO; DIETA; EXERCICIOS. • CORPO TUBO - O PROGRAMA IDEAL; O QUE NÃO PODE FALTAR N O CARDAPIO; DIETA; EXERCICIOS. • CORPO MAÇÃ - O PROGRAMA IDEAL; O QUE NÃO PODE FALTAR N O CARDAPIO; DIETA; EXERCICIOS. • CORPO AMPULHETA - O PROGRAMA IDEAL; O QUE NÃO PODE FALTAR N O CARDAPIO; DIETA; EXERCICIOS. <p>SEM DRAMA NA AREIA: PREPARE-SE PARA VIRAR A GATA MAIS COBIÇADA DA PRAIA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PELE BANHADA A OURO. • PELO SIM? PELO NÃO.

	<ul style="list-style-type: none"> • ALO, ENTRE A COXA E O ABDOMEN. • ORA BOLAS! • NOS PÉS. • PROTEJA SUAS GARRAS. • NAS MÃOS.
	<p>NAS ENTRELINHAS: ANTES DE IR AS PROXIMAS COMPRAS, SAIBA COMO LER AS INFORMAÇÕES POR TRÁS DOS ROTULOS E LEVAR D EFATO UM CARRINHO MAIS SAUDAVEL PARA CASA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • APERTE A TECLA SAP. • FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS • SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR. • SEM GORDURA TRANS. • LIGTH E DIET. • BAIXO TEOR DE SÓDIO. • ALMOÇO PARA UM. <p>SAÚDE NA PONTA DO HASHI: QUER MANTER-SE JOVEM E BONITA? SIGA OS TRUQUES MARAVILHOS VINDOS DA TERRA DO SOL NASCENTE.</p>
<p>NUTRIÇÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE SOBA. • TOFU LEVEMENTE APIMENTADO. • MISSÔ BRANCO • SEGREDOS DO TOFA. • MIRIN • MISSÔ SALMÃO. • DASHI. • BENDITA SEJA A SOJA • MISSOSHIRO. • OYAKO DOMBURI DE FRANGO E OVO.
<p>DIETA</p>	<p>AS 7 MARAVILHAS DA PERDA DE PESO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O MEDIDOR DE COMBUSTIVEL. • O FISCAL DOS DOCES. • O BALEIRO. • O HORMONIO MAGALI • O SCHWARZENEGGER. • DE ESPINHAS A DESEJOS. • O CONDUTOR DE GORDURA. •
<p>BELEZA</p>	<p>CODIGO DE ACESSO: DESCOBRIMOS A VERDADEIRA IDENTIDADE DOS INGREDIENTES QUE VIERAM REVOLUCIONAR A INDUSTRIA COSMETICA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • REVERTE A FLACIDEZ. • COMBATE A OLEOSIDADE. • FIRMA A PELE. • PROMOVE EFEITO TENSOR. • PREENCHE AS RUGAS. • HIDRATA PROFUNDAMENTE

ESTILO	<ul style="list-style-type: none"> • DELETA AS MANCHAS.
	<p>CIDADE DAS DEUSAS: O FLASHBACK DOS ANOS 80 TROUXE DE VOLTA A MODO FLUO NUMA VERSÃO URBANA. A ORDEM AGORA É TRANSFORMAR-SE NUMA FASHION GODDESS COM CORES ELETRIZANTES COM O ROSA..</p>
FITNESS	<p>DE VOLTA PARA O [CORPO] FUTURO: NÃO SE CONDENE POR TER TIRADO UMA FOLGA DA MALHAÇÃO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PAUSA DE DUAS SEMANAS • PAUSA DE DOIS MESES • PAUSA DE DOIS ANOS <p>CUIDADOS EXTRAS: COMO VOLTAR ASO EXERCICIOS APÓS UMA LESÃO, UMA CIRURGIA OU O NASCIMENTO DE UM BEBÊ.</p> <p>A SÉRIA COMPLETA: CONFIRA OS MELHORES MOVIMENTOS PARA CADA UMA DAS PARTES DO SEU CORPO.</p>
	SAÚDE

SEXO

- ABAIXO O PRECONCEITO.
- NINGUEM NASCE SABENDO.
- AS TRES MELHORES POSIÇÕES PARA RELAXAR GERAL.

É DANDO QUE SE RECEBE: LIÇOE SBASICAS PARA VOCE ENLOQUECER O SORTUDO QUE ESTÁ AO SEU LADO.

- ESCOLHA O MOMENTO CERTO.
- O LOCAL É TUDO.
- DIGA O QUE QUISER.
- MOSTRE-SE SEM PUDORES.
- TEMPERE A GOSTO.
- DE A CARA PARA BATER.
- USE BOCA E MAOS.

**A MÉDIA DAS
MULHERES**

A SETE CHAVES: VOCE TEM ALGO A ESCONDER?

- UMA PAQUERA.
- LINGUAGEM CORPORAL
- MÃOS AO ALTO
- OLHAR NÃO ENCARAR