

O LADO NEGRO DOS ENERGÉTICOS

Taurina, cafeína, guaraná...?

Muitas pessoas são energético-dependentes: se se levantam e não tomam um café não são capazes de dar um passo. Os estimulantes e seus componentes têm as suas vantagens mas também têm inconvenientes?

	O BOM	O MAU
Cafeína	Põe-te alerta, activa o sistema nervoso central e acelera o metabolismo das gorduras.	A 'espertina' é de curta duração e a cafeína vicia. Em excesso pode provocar arritmias e ansiedade.
Taurina	Aumenta os níveis energéticos e melhora a tua percepção.	Pode provocar hipertensão e elevar a frequência cardíaca em excesso.
Guaraná	Melhora a concentração, ajuda a perder peso e melhora o estado de espírito.	Não é mais do que outra forma de cafeína, com os mesmos efeitos negativos.
Vitaminas B	Ajudam a obter energia a partir dos hidratos de carbono e equilibram o metabolismo das gorduras.	As que se incluem nas bebidas energéticas são absorvidas em pouca quantidade, é melhor tomá-las a partir das suas fontes naturais.
L-Carnitina	Este aminoácido ajuda a transportar a gordura para a queimar nos músculos.	Utiliza-se em pessoas com problemas cardíacos e é útil também em pessoas saudáveis para melhorar o metabolismo das gorduras, mas não existem estudos que demonstrem os seus efeitos como energético.



Asics lança sapatilhas técnicas para crianças

2130 e Nimbus para pés jovens



Os teus filhos correm, mas não consegues encontrar sapatilhas de running para eles?

As crianças sofrem cada vez mais lesões quando se iniciam na prática do atletismo, muitas vezes devido à utilização de um calçado inadequado.

A Asics lança agora a versão júnior dos seus modelos estrela, a GT 2130 GS e a Gel Nimbus.

A GT 2130 GS da ASICS junta o conforto ao controlo de pronação nas crianças que têm os pés chatos; dois factores chave na iniciação do corredor. As Gel Nimbus GS são outra opção, um modelo com uma grande relação entre amortecimento (pelo conhecido sistema GEL da Asics) e estabilidade. Para crianças a partir dos 6 anos.

OS TRUQUES DOS CAMPEÕES

» **Paula Radcliffe**

Nem a maternidade travou a mulher que conseguiu romper todas as barreiras na maratona feminina. Assombrou o mundo quando correu os 41'195 km em 2h15' e voltou a surpreender quando apenas um ano depois do nascimento do seu filho ganhou a Maratona de Nova Iorque!



- 1 Mesmo nos momentos de treino máximo, e já cheguei a correr mais de 200 km numa semana, respeito sempre um dia de descanso total. É a solução para evitar lesões. Quando treino para a maratona, tomo uma dose dupla de glucosamina para potenciar as minhas articulações.
- 2 Uma das chaves para a minha melhoria foi quando decidi mudar o meu sistema de refeições. Troquei as 3 grandes refeições por 5 mais pequenas.
- 3 O tempo de descanso é essencial. Tento dormir sempre mais de 10 horas por noite e fazer uma sesta longa de duas horas. O meu médico convenceu-me dizendo que com 30 minutos de sono a glândula pineal liberta HGH, a hormona do crescimento, muito importante na recuperação dos músculos.

EVITA AS MICOSES NOS PÉS

Desconto na consulta!

As micoses são causadas por fungos que gostam do calor, pois este favorece a sua propagação. Praticamente todas as pessoas estão expostas ao contágio, pois estes fungos proliferam um pouco por toda a parte, reproduzindo-se quando estão reunidas condições ideais que conjugam temperatura elevada, humidade e escuridão. Se não forem correctamente tratadas, as micoses provocam desconforto, dor, cheiro desagradável, para além de um aspecto pouco saudável dos pés. Para que não tenhas de passar por isso e possas calçar os chinelos de praia sem nada a esconder, vai a uma consulta de podologia na Clínica Doutorpé, onde receberás o tratamento adequado para acabar com o problema. Se lemares a revista, terá um desconto de 10% na consulta, aproveita! Contactos: Clínica de Podologia Doutorpé, Rua São João de Deus, 6 A 1495-747 Cruz Quebrada - Dafundo; 214 144 152 - 961 885 730 www.doutorpe.com

