

MI

MUSCLE IN FORM

AS TENDÊNCIAS DO FITNESS

O QUE VEM PARA MUDAR A ROTINA DAS ACADEMIAS E O JEITO DE SE EXERCITAR EM 2016

AS **VERDADES** SOBRE **SUPLEMENTAÇÃO** QUE AQUELE "GURU" DA ACADEMIA NÃO TE CONTOU

4 **PODEROSOS EXERCÍCIOS** PARA DISPENSAR AS CANELEIRAS. A GENTE GARANTE: ELES DARÃO UM BAITA UP NO SEU BUMBUM

TRINQUE ESTE ABDÔMEN
AB WHEEL ROLLOUT
SIMPLICIDADE E EFICÁCIA EM UM SÓ EXERCÍCIO

HAMBÚRGUER SAUDÁVEL?
SIM, É POSSÍVEL E A RECEITA ESTÁ AQUI

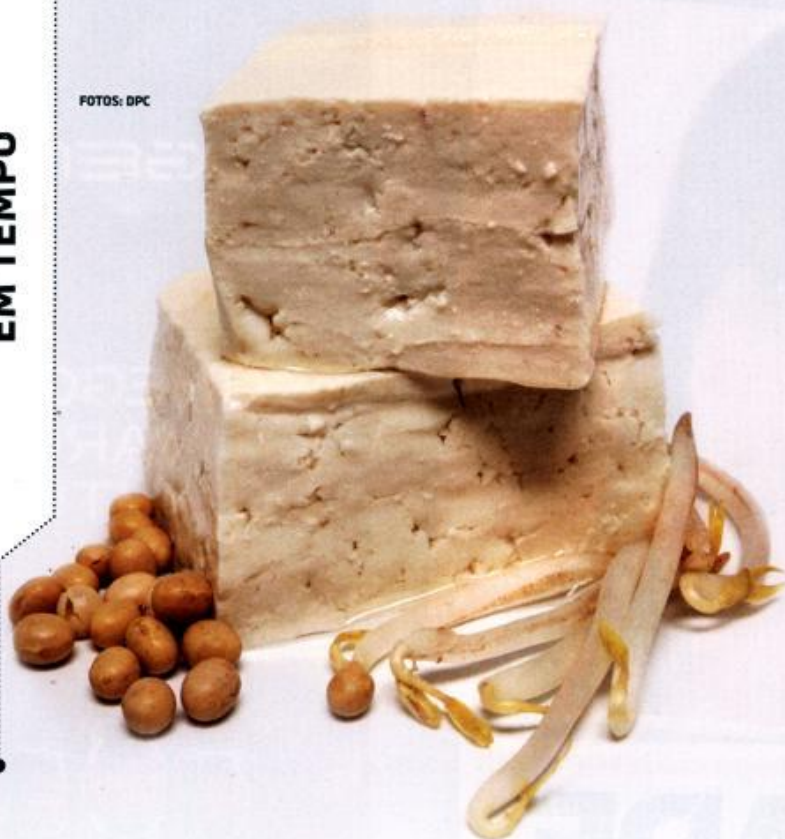
QUEBRE A ROTINA
**STREET
WORKOUT**
É TENDÊNCIA MUNDIAL

Ano 16 • Ed 89 • R\$ 10,90

ISSN 1517 - 1825



9 117715 171820 081



ALERTA PARA O PERIGO DOS ALIMENTOS VEGANOS INDUSTRIALIZADOS

No Brasil, 8% da população se diz vegetariana e muitos deles fazem escolhas equivocadas na hora de se alimentar e consomem produtos industrializados veganos cheios de conservantes, aditivos alimentares, excesso de sal ou de açúcar, farinha refinada e de gordura. A nutricionista Ana Ceregatti, especializada em vegetarianismo, alerta para os erros que muitos vegetarianos e veganos atendidos em consultório vêm cometendo.

"Hoje, já existe no mercado mortadela, presunto, salsicha, linguiça, hambúrgueres e queijo sem nada de origem animal. A grande maioria contém aditivos alimentares (conservantes, estabilizantes, aromatizantes) e sal além do necessário. Muitos têm a soja como ingrediente principal – que sempre será transgênica se o produto não for orgânico. Se usados com muita moderação e por pessoas que tenham um cardápio diário equilibrado, composto por frutas, verduras e legumes frescos, cereais

integrais, castanhas e leguminosas, não há problemas. O que não pode acontecer é a adoção diária desses alimentos parecidos com a versão contendo derivados animais", explica.

A seguir, ela dá 3 dicas importantes:

- A leitura cuidadosa dos rótulos de cada alimento é uma ótima forma de se precaver dos malefícios.
- O tahine, que é bem rico em cálcio, é uma opção saudável e natural. Ele pode ser misturado com melado de cana ou combinado com uma geleia sem açúcar, na versão doce, ou preparado com shoyu e água, se a opção for por algo salgado.
- Tenha também sempre um patê nutritivo na geladeira feito à base de tofu, grão de bico, feijão branco ou fradinho, de berinjela ou resíduo de leite de castanhas. Eles não têm conservantes e duram em média de 5 a 7 dias. Esses patês, se consumidos com pães e bolachinhas integrais podem compor lanchinhos bem saudáveis, rápidos e saborosos.

Escolha A DEDO!

FOTOS: DIVULGAÇÃO



ADOÇANTE PARA TODOS OS GOSTOS

A Wow! Nutrition acaba de lançar Assugrin Ouro, que recebe adição de sucralose, ideal para as pessoas que não podem consumir açúcar por restrições alimentares ou buscam diminuir o consumo de calorias no dia a dia. Em quatro versões: Tradicional (com Sacarina), (com Stevia), Plus (com Sorbitol) e Assugrin Ouro (com Sucralose).

LANCHE NUTRITIVO E DO BEM



Snacks do Bem™ é um mix de nuts e frutas de verdade, sem adição de açúcar, xarope de glicose, aromas ou aditivos químicos. Ótima opção para lanches rápidos e saudáveis, já que as barras com nuts apresentam oleaginosas, como castanha de caju, castanha-do-Pará e amendoim. No sabores: banana, damasco, cranberry com cacau natural e maçã com canela.



SUPER COOKIE

Linha Super Cookie da Superbom é uma alternativa para pessoas com restrições alimentares e para quem deseja manter a boa forma, sem perder o prazer de comer bem. Ao todo, são quatro sabores de cookies: banana com canela, laranja, cacau e limão.



RED BULL SUMMER EDITION

Frutas tropicais é o novo sabor de Red Bull que traz ao mercado sua edição limitada para o verão. Combinando o frescor das frutas tropicais com a fórmula original do produto, o Red Bull Summer Edition é à base de taurina, cafeína e vitaminas.



BOLO CASEIRO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Coco, laranja, limão e milho, são os sabores da mistura para bolo SupraSoy, ideais para aqueles que precisam ou preferem fazer uma dieta livre de lactose e glúten. As misturas tem como ingrediente a proteína isolada de soja, componente que evita o sabor residual amargo. Não utiliza farinha de trigo, mas sim a de arroz, o que permite a isenção de glúten.



AÇÚCAR DO COCO

Com baixo índice glicêmico (35), o açúcar de coco Copra é uma excelente opção ao açúcar de cana, pois além de apresentar índice glicêmico muito baixo, ele pode ser utilizado em bebidas frias e quentes e em preparações culinárias sem deixar retrogosto, é um produto 100% natural e sem conservantes.