

BOXE, MMA, CAPOEIRA... VÁ À LUTA PARA DETONAR AS CALORIAS E ESCULPIR AS CURVAS!

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL

X ANO 24 | N° 286 | MAIO 2016 | R\$ 11,90

MAIS RICOTA NO CARDÁPIO

Aproveite todos os benefícios deste queijo parceiro da dieta e teste sua versatilidade com cinco receitas deliciosas

IMUNIDADE SEMPRE EM ALTA

Saiba o que pode abalar o esquadrão de defesa do corpo e o que fazer para fortalecê-lo. Alerta: ar-condicionado e estresse estão entre os vilões!

SUCO DE UVA TODO DIA

A bebida é um verdadeiro elixir da saúde: melhora a memória, regula a pressão arterial, auxilia no emagrecimento e, ainda, ajuda na recuperação do corpo após os exercícios



Colesterol e diabetes

controlados com o

arroz integral

E mais: o grão protege o coração, melhora o sono e previne o câncer

Não se culpe se sentir um vazio após a chegada do bebê. Ele faz parte do período de adaptação à nova realidade. Descubra como conciliar o papel de mãe à vida de mulher de forma tranquila e natural



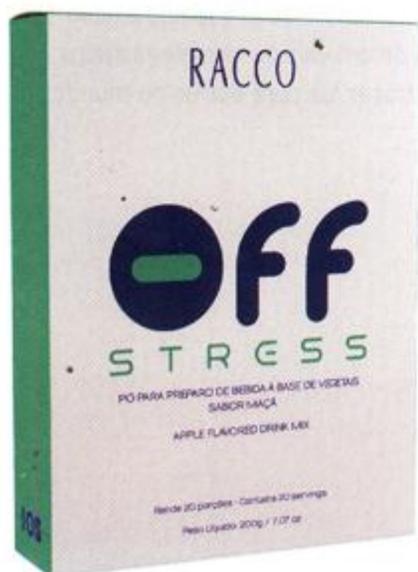
vale a pena

por | Lais Almeida



Mais equilíbrio para sua rotina

Para aliviar a exaustão e afastar a falta de concentração, insônia e depressão, a **Racco** apresenta a bebida Off Stress (relaxante) e On Focus (energética). A primeira contém seis ingredientes capazes de equilibrar as funções cerebrais relacionadas à qualidade do sono, à tranquilidade e ao bom funcionamento do sistema nervoso. Já a segunda possui 17 componentes que elevam os níveis de energia e melhoram o desempenho das funções cognitivas, como a concentração, a memória e o raciocínio lógico. Ambas são compostas por colágeno hidrolisado, não possuem conservantes nem gorduras e estão disponíveis em embalagens de 200 gramas. **R\$ 59,80 (cada)**. SAC 0800.789.1011



12 | PENSE LEVE

Prático e silencioso

Facilidade é palavra-chave na cozinha! E para proporcionar ainda mais comodidade, a **Tupperware** lançou o Speedy Chef. Trata-se de um batedor manual, que dispensa energia elétrica, não faz barulho e é mais rápido do que a batedeira comum. Os seis tipos de batedores que acompanham o produto encaixam na tampa e são eficientes para o preparo de cremes, claras em neve e massas leves. **R\$ 249**. www.tupperware.com.br

Antecipe a festa junina!

A celebração está quase chegando, mas, com o arroz doce da **Tio João**, você pode aproveitar os prazeres dessa delícia agora mesmo. E melhor: de forma rápida e prática. Isso porque para preparar a novidade, basta acrescentar água e seguir o modo de preparo — que pode ser feito no fogo ou no micro-ondas. Além de não conter aroma artificial e espessante (goma xantana), a sobremesa está disponível nos sabores tradicional, coco e doce de leite. **R\$ 7,99**.

www.tiojoao.com.br



Saudável e democrático

Se você mantém uma dieta equilibrada e não consome alimentos de origem animal, precisa conhecer uma ótima opção para o lanche entre as refeições: o biscoito de tapioca, da **Fhom**. Com certificação vegana e Kosher, o produto é 100% natural e livre de glúten e de gordura trans. Não leva açúcar, leite, soja, ovo nem conservantes e possui apenas cinco calorias por fatia — para você se deliciar sem culpa!

R\$ 16. www.fhom.com.br



Fotos Divulgação | Preços pesquisados no mês de abril/2016 e sujeitos a alterações