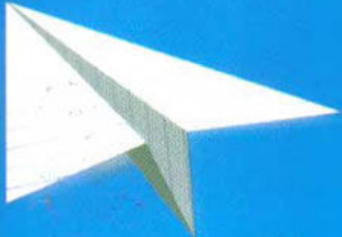




# EMBRAER VOANDO ALTO



A Embraer, nunca voou em céu de brigadeiro. Houve momentos em que voava sob instrumentos, em plena tempestade. Entenda como os altos e baixos a tornaram reconhecida como uma das maiores empresas do ramo da aviação. Pág. 10



## 18 SAÚDE & BEM-ESTAR

Obesidade: os desafios dessa luta e exemplos de quem venceu a guerra contra a balança.

## 34 CASA & DECORAÇÃO

Varandas: várias sugestões para o espaço preferido de quem vive na cidade.

## 44 ENTREVISTA

Conheça a trajetória do rádio e do radialista Antonio Leite e saiba porque os dois continuam ícones da comunicação.

# SUPLEMENTOS QUE AJUDAM A ROTINA

Na rotina agitada do dia a dia são raros os momentos para uma refeição calma e equilibrada.

O sagrado horário de almoço é atropelado pelo lanche rápido e no final do dia, já exausto pela rotina, a fruta é facilmente substituída pelo pacote de biscoito na frente da TV. Dia após dia, semanas, meses nesse ritmo e o corpo dá sinais claros de cansaço.

É nessa falha alimentar provocada pela correria do dia a dia, com ausência de vitaminas e minerais que desempenham um papel fundamental no metabolismo e são necessários para o crescimento e bom funcionamento de todas as células do corpo humano, que os suplementos alimentares conquistam cada vez mais adeptos.

Se não é possível reverter o relógio do dia e tampouco o relógio biológico, surgem eles, que proporcionam, quando usados corretamente, nutrientes essenciais como proteínas, carboidratos, aminoácidos, vitaminas, etc.

A grande vantagem dos suplementos alimentares, de acordo com a nutricionista

Mariana Ferri, ouvida pela revista Vida Urbana, é que eles podem beneficiar, não só a parte estética, mas a saúde de forma geral, visando desde o bem-estar até a prevenção de doenças severas.

## Crescimento do mercado

O uso de suplementos cresce no mercado e milhares de pessoas, inclusive atletas, buscam esse tipo de produto na esperança de mais saúde, beleza e rendimento. Mas o uso de suplementos, de vitaminas e minerais deve ser feito em conjunto com uma boa alimentação e a prática regular de atividade física. Para a nutricionista Mariana, assim como a carência de vitaminas e minerais causam doenças, o seu excesso também oferece riscos para a saúde.

A nutricionista observa que seu uso deve sempre ser avaliado por um profissional médico ou nutricionista, além de ser associado a uma alimentação equilibrada e exercício físico regular. ■



A nadadora **Fabiola Molina** que faz uso de complementos alimentares como aminoácidos e carboidrato, dá um conselho: "o usuário deve seguir a orientação que aponte a necessidade dessa suplementação. Para ela, os complementos ajudam na alimentação e o resultado é recuperação e performance. A nadadora diz que gosta bastante dos efeitos na recuperação pós-treino e energia durante treinos longos e difíceis.

As principais fontes de vitaminas e minerais são as frutas, verduras, legumes, leite e carnes. Tomar um bom café da manhã, almoçar e jantar corretamente, e fazer lanches saudáveis nos intervalos das principais refeições, são algumas maneiras inteligentes de consumir todos esses micronutrientes.

**Cálcio** é vital para saúde dos ossos.

**Ferro** ajuda a prevenir anemia.

**Vitaminas A, C e E** são poderosos antioxidantes que protegem as células contra a ação danosa dos radicais livres.

"Suplementos alimentares são recursos usados para fornecer ao nosso corpo aquilo que, com a alimentação convencional, não é possível"

