

BELEZA
fitness

HIT THE GYM

Fique a saber como queimar mais calorias, as pulseiras do momento e as vantagens de treinar a dois.



Ready, set, love!

Quem pensa que o exercício só faz bem à saúde, pense duas vezes. Alexandre Júnior, *personal trainer* e instrutor no Ginásio Fitness Hut, diz-nos que "a prática de exercício tem muitas vantagens, não só ao nível físico, também quando tentamos conquistar alguém ou até para manter e fortalecer uma relação", afirma. E não se fala apenas de namoro. Treinar com um amigo ou com um familiar ajuda a construir laços mais fortes e uma relação mais duradoura. Ao praticarmos qualquer tipo de exercício libertamos endorfinas, uma das principais substâncias responsáveis pelo amor. Partilhar este momento aumenta o nível de confiança em si e no outro. A próxima vez que tiver uma discussão? Vá correr com o seu namorado.



Night snacks

Que dê a primeira dentada quem nunca comeu um petisco noturno altamente calórico. Segundo Rebecca Scott, especialista do sono e investigadora na NYU School of Medicine, em Nova Iorque "ter comida a mais no estômago quando dorme não só é desconfortável como pode causar refluxo gástrico". Mas, adormecer de estômago vazio não é assim tão boa ideia, os níveis de açúcar no sangue baixam o que origina uma noite mal dormida. A solução? Coma um *snack*, como amêndoas ou iogurte, a proteína nesses alimentos vai deixá-la satisfeita sem perturbar o seu sono.

BEBER PARA EMAGRECER

Consumir cafeína antes de treinar ajuda a queimar calorias e gordura, reduz o cansaço e aumenta a duração de cada exercício. Um estudo australiano descobriu que as mulheres que bebem cerca de 177 miligramas de café 90 minutos antes de treinarem, e 30 minutos depois, queimam mais calorias durante o treino e nas duas horas seguintes.

PULSEIRAS

As novas braceletes de fitness fazem mais do que contar passos. Analisam a performance, medem progressos e definem objetivos, entre outras coisas.



SMARTBAND SWR 10

Regista a actividade física e social com alerta de notificações e controlo remoto de música, € 99, Sony.



VIVOSMART

Calcula passos, calorias e distâncias percorridas e liga-se ao telefone para alertar chamadas ou mensagens recebidas, € 169, Garmin.



SHINE

Regista a atividade física e permite manter um diário alimentar, dispõe de vários acessórios para ser usado como pulseira: ao pescoço, à cintura ou no bolso, € 88, Misfit, em Misfit.com.



UP3

Com um avançado sensor deteta a temperatura da pele e a do ambiente. Regista os batimentos cardíacos, o sono detalhado e como o pode melhorar, € 179, Jawbone, em jawbone.com.



ZESPLASH

A prova de água é ideal para registar a atividade física de nadadores, com um microfone e uma coluna integrada torna-se uma extensão do telemóvel ao ar livre, € 200, em Mykronoz.com.