



Editorial

Com as temperaturas que teimam em manter-se elevadas, custa a acreditar que já estamos no outono, mas a verdade é que ele chegou e traz com ele a gripe. Por isso, fique a par das melhores formas de prevenção e atue antes que seja tarde demais. E porque o Dia Nacional do Cancro Digestivo foi assinalado a 30 de setembro, pedimos ao presidente da Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia para falar sobre cada um dos cancros do aparelho digestivo. Sendo a alimentação uma das principais formas de prevenção de tumores, assim como da maioria das doenças modernas, nesta edição quise-

mos saber mais sobre um dos grandes inimigos da nossa saúde: o açúcar. Falámos com especialistas, fomos à procura dele nos rótulos e, confessamos, ficámos boquiabertos! Será que nos dias que correm o açúcar está presente em praticamente todos os alimentos processados que ingerimos? Conte connosco para aprender a decifrar rótulos nutricionais e adote um estilo de vida mais saudável. Nesta edição, não só encontrará um plano alimentar, como ainda partilhamos consigo tudo o que precisa de saber sobre a dieta do tipo sanguíneo. Ser saudável é muito mais do que comer bem, por isso, se ainda não se rendeu ao ritmo da Zumba, está na hora de o fazer. Enumeramos cada um dos seus benefícios e, este mês, com a assinatura da nossa revista, oferecemos-lhe um livre-trânsito de 6 meses para frequentar os clubes Fitness Hut e poder fazer esta e muitas outras modalidades.

Bons treinos, boas leituras e até novembro!



Patrícia Gaspar e Silva
DIRETORA
patriciasilva@saude-vivamais.pt



Passo a passo para braços definidos

Agora que as férias são apenas uma miragem, acabe com as desculpas para comer mal e regresso ao ginásio. Pedimos ajuda ao Fitness Hut e deixamos-lhe um passo a passo para conseguir ter os braços com que sempre sonhou.

Texto: **Patrícia Gaspar e Silva**

Plano: **Alexandre Júnior - Personal Trainer & Instrutor Fitness Hut Amoreiras**

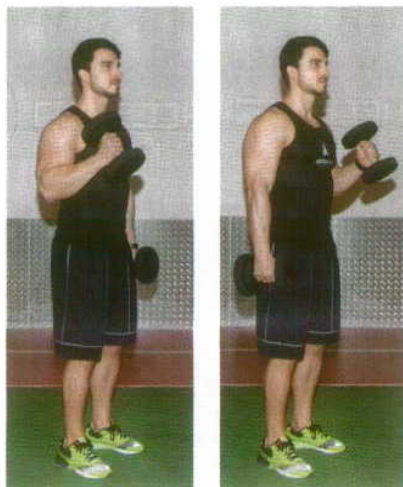
Modelo: **Filipe Duarte - Personal Trainer Fitness Hut Cascais**

Fotos: **Liete Couto Quintal - LCQ Photography**

1

ROSCA BICEPS

Coloque os pesos na posição "martelo" – deve ter os halteres na horizontal –, e execute o movimento de flexão do antebraço sobre o braço, de forma alternada. Faça 3 séries de 15 repetições com cargas suficientes para completar cada série.



2

EXTENSÃO TRICEPS COM TRX



Utilizando um TRX, execute o movimento de extensão do antebraço sobre o braço. Durante este exercício deve manter o corpo inclinado enquanto executa o movimento. Faça 3 séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar cada série.

3

ROSCA BICEPS COM TRX



Recorrendo ao TRX, execute o movimento de extensão do antebraço sobre o braço. Mantenha o corpo inclinado para executar o movimento. Faça 3 séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar cada série.



4



PUSH UPS FECHADAS

Para este exercício precisa de um Step. Para executar as *Push Ups* fechadas, deve manter o corpo firme e executar o movimento durante 3 séries de 15 repetições cada.



6

FUNDOS TRICEPS COM BARREIRAS



5

ROSCA BICEPS COM BANDA ELÁSTICA



Com o auxílio de uma banda elástica, execute o movimento de rosca bíceps. Lembre-se que deve ter os cotovelos próximos do corpo e esforçar-se por manter o corpo firme enquanto executa o movimento. Repita o exercício durante 3 séries de 15 repetições, em ritmo acelerado, mas tenha em conta que deve ser capaz de completar o número de repetições.

Com o auxílio de barreiras, execute o movimento de extensão de braços com os cotovelos junto ao corpo. Mantenha o corpo inclinado para executar o movimento. Faça 3 séries com 15 repetições com inclinação suficiente para completar cada uma das séries.