

ATITUDE DO MÊS
mexa-se

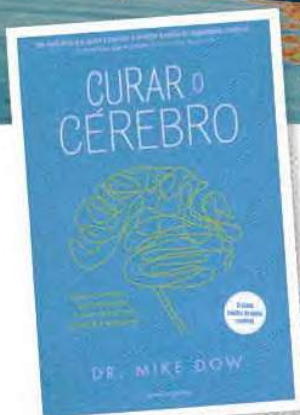
Chegaram os dias mais longos e, com eles, a vontade de sair da 'toca' e aproveitá-los ao máximo. Não pare e mexa-se em direção àquilo de que mais gosta

Por Ana Almeida Pires

On the move



A Sport Zone apresenta uma nova campanha fitness para esta primavera. Saiba mais em www.sportzone.pt



'Curar o Cérebro', Dr. Mike Dow, Matéria-Prima Edições, €15,80

1 Exercite o cérebro

Os hábitos do quotidiano estão a atrofiar o cérebro humano e a abrir portas à ansiedade, à tristeza, à depressão e a doenças como a demência e o Alzheimer. São as redes sociais e os telemóveis que nos consomem, criam falsas necessidades e retiram capacidades. Passamos os dias a correr, num ritmo frenético e desgastante que não leva a lado algum. Parar e refletir é mesmo o melhor caminho a seguir, para desintoxicar o cérebro. Para o conseguir, o psicoterapeuta Mike Dow, residente em Los Angeles, sugere, no seu novo livro 'Curar o Cérebro', o plano médico de *detox* cerebral de que precisa. Comece a mexer-se nesse sentido.

2 Ao estilo lisboeta

E se lhe dissermos que pode fazer ginástica, ou outro desporto, com uma casa portuguesa nas pernas ou às costas? Não se assuste, porque a ideia não é carregar edifícios, mas sim usá-los em padrões modernos, numa coleção luxuosa de *sportswear*. Inspirada na arquitetura lisboeta, mais concretamente, na calçada portuguesa ou, por exemplo, na fachada da *guesthouse* Casa Amora, um típico edifício da burguesia lisboeta, do início do séc. XX, a coleção Lisboa, da *designer* inglesa Laurie Nouchka



Top, €75, e leggings, €115, Laurie Nouchka

chka – que já reinterpretou vários edifícios emblemáticos de outros países para as suas criações, desde a casa da Ópera de Sidney, à Sagrada Família, de Barcelona –, soma ao conforto das peças desportivas muita criatividade, com ilustrações coloridas, numa invulgar associação entre os edifícios e o corpo humano. As peças, 100% *nylon lycra*, são produzidas no Reino Unido. Descubra todas as peças, em exclusivo à venda, em www.laurienouchka.com

3 PT ao domicílio

Se não tem tempo para ir ao ginásio, o ginásio vai até si. A pensar na comodidade e na sempre difícil gestão de tempo, os centros Rapid Fit&Well, mais conhecidos pela realização de sessões de eletroestimulação muscular, alargam os seus serviços e lançam uma novidade: um treino à sua medida e que pode fazer em casa. O Rapid Fit&Well Go (RFW GO) é um serviço de *personal trainer* (PT) ao domicílio, que irá abranger as zonas da grande Lisboa, Cascais e Sintra. Tal como se estivesse no ginásio, o PT Ricardo Fernandes desenha um treino de curta duração (cerca de 20 minutos), através do qual pode esperar igualmente os melhores resultados. Saiba mais em www.rapidfitwell.pt

4 Treine com intensidade

Performance e estilo. Uma excelente equação para a pôr a mexer. Os novos Puma Fierce Strap Flocking são a ajuda perfeita para as corridas matinais ou vespertinas. Inspirados em movimentos de dança, a zona do ante pé permite um movimento de 360º graus, facilitando um treino rigoroso.

5 Mergulhe

Na praia ou na piscina, banhos de água salgada ou doce, braçadas relaxantes ou a nadar como uma verdadeira atleta, todas as investidas são válidas para não parar e aproveitar a estação balnear que se aproxima. Faça-se acompanhar por um dos modelos de biquíni ou fato de banho da nova coleção da Calzedonia e... mergulhe de cabeça.



Top, €30,
e cueca, €20,
Calzedonia

6 Saia de casa

Qualquer motivo é ótimo para sair. Caso lhe permita conhecer novos lugares e experimentar novas sensações, melhor ainda! Se for para conhecer ou visitar um local maravilhoso, com uma vista linda, num ambiente surpreendente e ainda acompanhado de excelente comida e deliciosos *cocktails*, então não há mesmo desculpas. É assim o Rio Maravilha, no LX Factory, em Lisboa, um espaço que se autodenomina de 'gastrobar'. A vista é sobre o rio Tejo e a ponte 25 de Abril, o ambiente é animado e descontraído, a gastronomia combina a cozinha portuguesa e algumas técnicas e ingredientes brasileiros, num espaço que é tanto industrial quanto tropical, e onde se pode ouvir música e beber um copo, jantar ou petiscar. A nova carta primavera/verão, tanto no restaurante como no terraço, já está disponível, desde o início de abril, e promete não decepcionar. www.riomaravilha.com



Puma Fierce Strap
Flocking, €110



7 Yoga para todos

Numa parceria com o especialista internacional de Yoga Patrick Beach e no sentido de simplificar e até esclarecer algumas ideias erradas sobre os diferentes tipos de Yoga, a cadeia de ginásios Virgin Active vai assentar o seu programa de Yoga em três grandes pilares: Calm (calma), Align (alinhamento) e Strength (força), ou seja, passa a disponibilizar aulas baseadas em três estilos de Yoga distintos. As aulas Calm, mais direcionadas para o relaxamento, as Align, para a melhoria da flexibilidade, e as Strength, mais apostadas no aumento da força do *core* (abdominais e costas). Mais informações em www.virginactive.pt



Guia prático e simples para aprender os primeiros passos no Yoga, para os mais novos e não só. 'Yoga para ti', de Rebecca Rissman, Nascente, €11,99

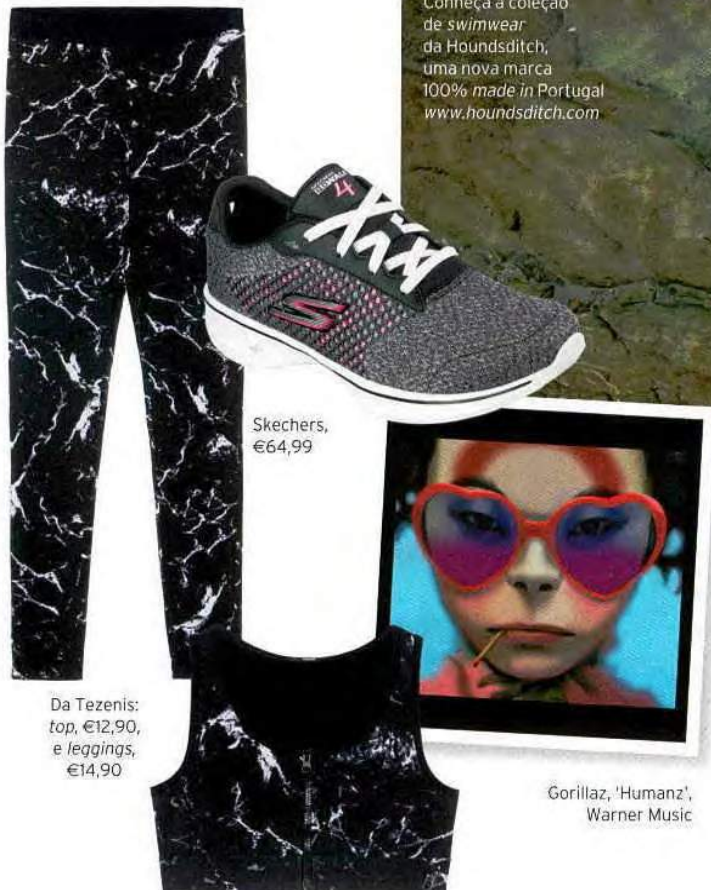
8 Dê cor aos seus passos

Pode escolher o desporto ou a atividade que entender. Pode até preferir calçá-las apenas para uma caminhada pela rua. Para se mexer com conforto e muito estilo, as meias Happy Socks Athletic calçam os seus pés e alegram os seus passos, com cores e padrões divertidos.



Happy Socks
Athletic, €9

ATITUDE DO MÊS



Da Tezenis:
top, €12,90,
e leggings,
€14,90

Skechers,
€64,99

Gorillaz, 'Humanz',
Warner Music

Conheça a coleção
de swimwear
da Houndsditch,
uma nova marca
100% made in Portugal
www.houndsditch.com

Sabia que...

... a Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada por semana, mas que o ideal são 300 minutos semanais? Recomenda também que faça atividades de fortalecimento muscular, pelo menos, duas vezes por semana.

11 Dance ao melhor ritmo

Mais equilíbrio, mais tonificação, mais expressão corporal, mais elasticidade e mais descontração são alguns dos benefícios da dança. Mesmo que não tenha tempo para frequentar aulas de dança ou se ache descoordinada e sem ritmo, dance livremente, como e quando quiser. Qualquer altura é ótima, desde que descontraia, se deixe levar pela batida e se divirta. Faça-o, por exemplo, ao som do álbum dos Gorillaz. A banda virtual está de volta com o novo trabalho 'Humanz', que chega dia 28 de abril. Aceda a <http://gorillaz.com/saturdaybarzSH> e comece a entrar no ritmo.

12 Deixe o carro

Avalie se não pode mesmo deixar o carro em casa e passar a fazer as viagens casa/trabalho e trabalho/casa a pé ou de transportes. Se não o puder fazer, estacione o carro sempre um pouco mais longe e obrigue-se a andar mais a pé. Faça o mesmo quando leva as crianças à escola. Vá um pouco mais cedo, estacione o carro mais longe e faça o percurso a pé. Os seus filhos vão adorar e estará a proporcionar-lhes excelentes memórias. Se costuma sair para almoçar, prefira um restaurante mais distante e vá e volte a pé. Se almoça na cantina do seu local de trabalho, tente sair para fazer qualquer compra ou saia apenas para andar. Sempre que puder, ande a pé, quantos mais passos, melhor.

13 Não fique na bancada

Uma das justificações, ou desculpas, que muito se dá para o facto de não se conseguir praticar exercício físico é a falta de tempo. No entanto, regra geral, para as atividades desportivas das crianças, o tempo não falta e ainda é esticado, e ainda bem. Se pertence ao grupo de mães que se esfalfa para acompanhar os filhos às aulas de dança ou aos treinos de basquetebol, não se limite a fazer de motorista e de espetadora na bancada. Informe-se sobre as ofertas disponíveis que, nesse mesmo horário, encaixem nos seus gostos e expectativas e inscreva-se também. Muitas coletividades, escolas e clubes já estão atentos a esta necessidade e disponibilizam calendários de atividades para crianças e adultos, compatíveis em termos de horários. Não sendo o caso, tenha sempre um par de ténis de *running* à mão, que é como quem diz, ao pé, e faça uma corrida, ou tenha apenas um par de calçado mais confortável e vá caminhar. Leve nos pés os novos, leves e flexíveis Skechers GoWalk4 e deleite-se nas suas caminhadas. ●

9 Sprint como os melhores

Não só para quem gosta de pedalar ou para quem gosta de treinos de alta intensidade, mas também para qualquer pessoa que queira experimentar uma nova tendência de *fitness*, a cadeia de ginásios Fitness Hut disponibiliza um novo programa de treinos Les Mills, o Les Mills SPRINT™. Trata-se de um treino de alta intensidade de 30 minutos, com um impacto reduzido nas articulações, muito atrativo para pessoas muito ocupadas, e não só, e que permite alcançar resultados em pouco tempo. Com uma forte participação do instrutor, promete ganhar muitos adeptos, tanto pela motivação que este pode imprimir ao treino, como pela curta duração e intensidade do mesmo, como ainda pelos resultados rápidos que se podem obter, em comparação com um treino de progressão linear. Estes são daqueles 30 minutos tão suados quanto rentáveis, pois vão permitir que continue a queimar calorias durante várias horas após o esforço. A partir de maio. www.fitnesshut.pt

10 Desafie a sua frequência cardíaca e transpire

Quando os batimentos cardíacos chegam ao intervalo entre 70% e 85% da sua frequência cardíaca máxima, está a queimar calorias e gordura. Nada melhor do que fazê-lo com classe. Escolha aquela roupa com que se sente confortável, claro, mas também 'poderosa', para que se atire ao exercício físico de cabeça e desafie a sua frequência cardíaca, ciente de que o *look* eleito é perfeito!