

**VIDA ATIVA**

Exercícios para ter uma  
"CINTURINHA DE VESPA"

# Como acabar com os PNEUS

O verão está a chegar ao fim e é preciso eliminar as gorduras em excesso acumuladas durante as férias. Durante o próximo mês, a **MARIANA** vai dar-lhe quatro planos de treino para adelgaçar a sua silhueta.

Fotos: Liette Couto Quintal



**PARTE 1**  
Planos de treino concebidos por Alexandre Júnior, Club Manager no Fitness Hut

**1** Aquecimento na Passadeira em corrida: 15m

76

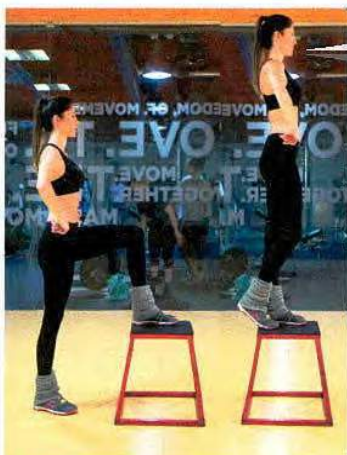


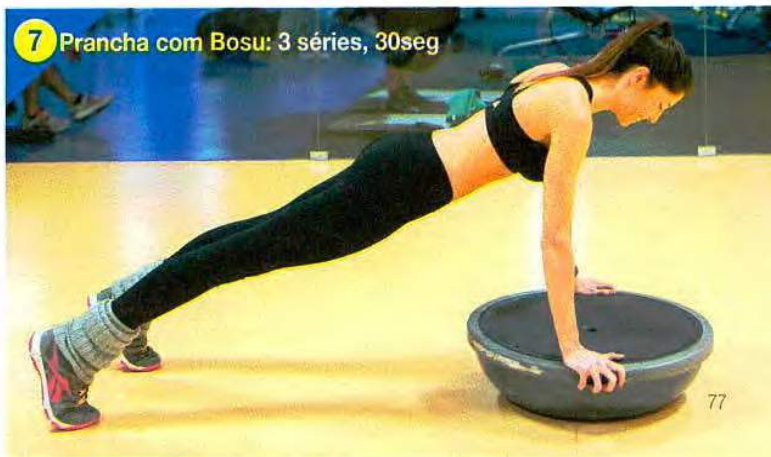
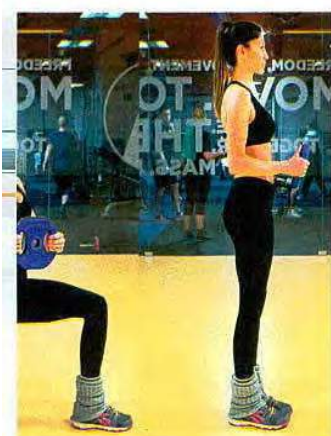
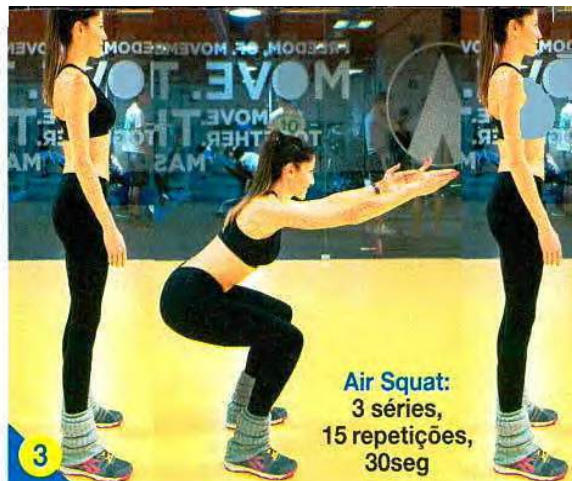
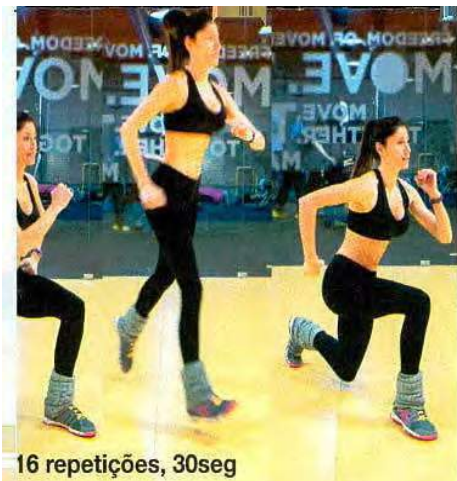
**2** Walking Lunges: 3 séries,



**Lunges com Rotação:**  
3 séries,  
15 repetições,  
30seg

**4**





NUTRIÇÃO



Júlia + Jivv ofeb  
Nutricionista FITNESS HUT  
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

# O pao ENGORDA?

Na maior parte das dietas, este é logo um dos primeiros alimentos a ser eliminado. No entanto, nem tudo o que se diz é verdade...

Fotos: Shutterstock

**S**e o pão engorda? Sim, claro! Mas a alface também! E existem alimentos pelos quais o trocamos, como as “bolachinhas” e “barrinhas”, com uma densidade calórica bem superior e com benefícios nutricionais inferiores.

Não podemos dizer que o pão engorda por si só, depende do contexto em que é consumido, do tipo de pão e o que lhe juntamos. Isto sim importa! A verdade é que só engordamos ou emagrecemos a ingerir mais ou menos, respetivamente, calorias do que aquelas que necessitamos. Nos últimos anos, o pão ficou mais equilibrado com a diminuição da quantidade de sal e, apesar do açúcar ainda estar presente, já existe pão com baixo teor de açúcar e consequentemente mais saudável.

## COMO CONSUMIMOS O PÃO?

Tipicamente gostamos de uma bela torrada de pão branco, normalmente com muita manteiga ao pequeno-almoço, como entrada antes do almoço, ou mesmo a acompanhar a refeição, que provavelmente já contem um hidrato de carbono (batata, arroz, massa, etc...) no pra-



Um dos **MAIORES MITOS** da alimentação

to, aumentando desta forma as calorias ingeridas. Não é com certeza a melhor altura para consumir.

**QUE PÃO ESCOLHER?**

Como referi anteriormente, a escolha do tipo de pão assim como a quantidade, também importa. Pão de alho, pão de forma, pão-de-leite ou brioche por exemplo, completamente desprovido de fibras e com excesso de açúcar, são bem diferentes de pão integral, centeio, com sementes ou nozes ou outra oleaginosa. Estes últimos têm uma resposta glicémica bem mais baixa, deixando o consumidor mais saciado e por mais tempo. A isto, somamos a quantidade, claro. Quanto maior a porção, pior. Mesmo nas "boas" escolhas, quanto mais comemos, mais somamos em calorias.

**O QUE COLOCAMOS NO PÃO?**

Aqui é o descalabro total. Doces, compotas, pasta de chocolate, marmeladas, enchidos ou manteiga? Não, por favor. Assim, sim, o pão engorda! Mas, se optar por proteínas no pão (queijo, fiambre, atum, frango ou ovo), vamos equilibrar muito esta refeição, visto a proteína controlar o apetite e ser saciante, tendo por isso um papel importante na manutenção da massa magra.

**AFINAL PÃO... SIM OU NÃO?**

Eu diria que sim. Dentro das opções de cereais que existem (bolachas, barras de cereais, cereais de pequeno-almoço), o pão, nas versões já mencionadas, é a melhor opção. O "segredo" está na escolha, na quantidade e o que acompanha. Por exemplo, ao lanche com ovo ou atum, alface e tomate serve de excelente pré-treino e garante desta forma energia gradual para tirar o melhor partido do seu treino. **m**

**Uma receita saudável****PÃO DE CURGETE**

Uma opção de pão saborosa e com bastante fibra, ótima também para levar as crianças a comer vegetais.

**INGREDIENTES**

1/4 chávena de água morna  
1/4 chávena de mel  
1 ovos  
1/2 chávena de iogurte grego  
1/2 colher de chá de extrato de baunilha  
1 chávena de curgete ralada  
1 chávena de farinha de centeio  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 colher de chá de noz-moscada moída  
1/2 colher de chá de sal

**PREPARAÇÃO**

1. Pré-aqueça o forno a 190° C.
2. Corte as extremidades da curgete e rale.
3. Dissolva o mel na água morna.
4. Adicione os ovos, iogurte, e extrato de baunilha. Envolve.
5. Adicione a curgete e envolva novamente.
6. Adicione a farinha, bicarbonato de sódio, noz-moscada e sal. Misture para combinar.
7. Despeje a massa numa forma de bolo inglês.
9. Asse durante 50 a 60 minutos.
10. Deixe arrefecer durante 15 minutos antes de cortar!

