



ID: 71242604

12-09-2017

B Zoom // Exercício

Dupla invencível: Mulheres no poder!

1



A. Agachamento com carga: com os pés à largura dos ombros e o peso nas mãos, sentar a bacia para trás e para baixo levando o peso para o chão e subir para voltar à posição inicial
B. Agachamento com salto: realizar o mesmo agachamento com impulsão para sair do chão

2



A. Step boxe (subir para a caixa com uma perna de cada vez)
B. Tríceps fundos (realizar a flexão do cotovelo com as mãos apoiadas na caixa)

3



A. Push Up (na posição de prancha, mãos mais afastadas que os ombros, dobrar os cotovelos para levar o corpo todo para baixo e para cima)
B. Burpees (realizar um agachamento, saltar para a posição de prancha, voltar ao agachamento e subir até ficar na posição inicial)

5



A. Extensões de tríceps com kettlebell (de joelhos no colchão e braços estendidos com o peso na mão, realizar a flexão e extensão do cotovelo)
B. Mountain climber (Em posição de prancha, mãos por baixo dos ombros e corpo reto, puxar alternadamente o joelho em direção ao cotovelo)

6



A. e B. Prancha frente a frente e tocam com as mãos alternadas (em posição de prancha frente a frente, tocam com as mãos uma na outra e alternar)

7



A. Abs com bola suíça em dupla (deitadas de barriga para cima e pernas entrelaçadas realizar uma flexão/extensão do tronco enquanto alternam a bola de uma para a outra)



Diz o mito que as mulheres andam sempre juntas para todo o lado, porque não aproveitar um pouco desse tempo para treinarem? Enquanto uma faz o treino com resistência, outra faz o treino de pliometria/cardio/abdominal. O Fitness Hut deixa-lhe um plano de treino à medida de uma dupla verdadeiramente... invencível

4



A. Agachamento com carga (com os pés à largura dos ombros e o peso nas mãos, sentar a bacia para trás e para baixo levando o peso para o chão e subir para voltar à posição inicial)
 B. Agachamento com salto (realizar o mesmo agachamento com impulsão para sair do chão)

P&R

Qual o tempo necessário para cumprir este plano de treino?
 30 minutos.

Este tipo de circuito deve ser opção quantas vezes por semana?
 Pelo menos 3X/semana, em dias alternados.

Este é um treino para iniciados ou pode ser aplicado a qualquer pessoa?
 Pode ser aplicado a qualquer pessoa, saudável, pois existem sempre alternativas mais e menos intensas. Exemplo: pode ou não fazer os saltos.

Que partes do corpo estamos a trabalhar?
 Todo o corpo.

Quais vão ser os resultados?
 Tonificação Muscular, Resistência Muscular e Melhoria da Condição Cardiovascular.



ALIMENTAÇÃO



SILVIA FERREIRA-CAMPOS
 CHEF

O sabor das lentilhas

Dizem-me muitas vezes que a comida saudável não tem sabor, que é aborrecida ou que não permite versatilidade. Respondo sempre que é preciso "criar um sabor arrebatador". E é sempre isso que faço quando crio as minhas receitas – procuro sabores arrebatadores, feitos com ingredientes que contribuam para um melhor funcionamento do nosso corpo e assim melhorar os nossos níveis de energia, clareza mental e humor. As sopas são sempre uma opção de simples preparo, saudáveis e de fácil digestão. O principal ingrediente aqui são as lentilhas, que têm um alto valor nutricional e um sabor muito característico a terra. São baixas em calorias e ajudam a regular o açúcar no sangue, entre outros benefícios. É muito fácil comprá-las em qualquer supermercado ou mercearia. No final do dia, o mais importante é comprar os melhores ingredientes disponíveis, frescos sempre que possível e sustentáveis. Depois basta prepará-los com amor alguma criatividade e comer sem culpas.



SOPA DE LENTILHAS COM TOPPING DE SALSA DE PAPAIA

INGREDIENTES
 1 copo de lentilhas
 1 ½ copos de água
 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
 1 cebola picadinha e 1 dente de alho
 1 botão de gengibre
 1 pau de canela e 1 colher de chá de açafreão
 ¼ colher de chá de pimenta de Caiena
 Sumo de ½ limão

Para a Salsa
 1 papaia pequena
 cebola (opcional)
 Sumo de ½ laranja
 coentros e flocos de piri piri a gosto

MÉTODO

Lave as lentilhas e deixe-as de molho durante o tempo que prepara os outros ingredientes (veja as instruções do pacote). Num tacho de fundo grosso salteie a cebola finamente picada com o óleo de coco ou azeite (para os mais exigentes podem também utilizar o método de saltear em água) junte o alho e o gengibre. Quando a cebola estiver transparente acrescente os restantes temperos, deixe aromatizar coloque as lentilhas e a água. Vá retificando a água se desejar, deixe cozer durante mais ou menos 25 minutos, retifique sal e regue com sumo de limão. Para a salsa corte a papaia, junte os flocos de piri piri e tempere com flor de sal e sumo de laranja. Sirva a sopa com a salsa de papaia para refrescar e, se desejar, acrescente iogurte natural. Coma sem culpas.