

**PENSE MAGRO E EMAGREÇA!**  
re programe sua mente e afine de uma vez por todas

# SHAPE

R\$ 7,90

SHAPE  
YOUR  
LIFE

**DETONE  
600  
CALORIAS  
30 MINUTOS QUE  
TRANSFORMAM  
SEU CORPO**

Agosto 2010 - Nº 10 - Junho 2010  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 10

**TRUQUES DE BELEZA**

**17** segredos  
infalíveis para  
você ficar linda

**PROBLEMAS  
E SOLUÇÕES**

**TRISTE?  
CANSADA?  
COM DOR?  
DECIFRE  
OS SINAIS DO  
SEU CORPO**

**acabe  
com a TPM**

Dicas práticas para se  
livrar dela para sempre

**FAÇA UM MAKE  
PROFISSIONAL EM CASA**  
Três leitoras testaram  
e aprovaram!

**E MAIS** toques para a relação a dois não esfriar • destinos de inverno  
para curtir (sem engordar) • receitas saborosas e nutritivas

**MENOS  
6KG  
EM 20  
DIAS**  
com sopa  
só no jantar!

alto astral

O estilo saudável de  
**Regiane Alves**  
"Sou feliz com as  
minhas curvas"



## vem aí o Kranking

Esta nova aula que deve desembarcar em breve nas academias foi elaborada pelo próprio criador do spinning, Johnny G, e é feita com o krankcycle, bicicleta que movimenta a parte superior do corpo. A aula conta com música agitada e orientação do professor. Mas é o aluno que impõe seu próprio ritmo, de acordo com suas limitações. Dá para girar as manetes em pé, sentado, com velocidade alta ou baixa e com ou sem peso. "Existem regulagens do sentido de movimento (para frente ou para trás), opções de giro (juntos, alternados ou de um único lado) e ajuste de carga", fala Johnny G. O kranking power é uma outra versão desta aula, só que feita em apenas 30 minutos.

## PARA MARCAR A CINTURINHA



exercício do mês

A

B



### voce precisará

Um colchonete e uma superfície plana para sentar em cima

### intensifique o movimento

Tente chegar com a mão próxima ao dedinho e segure por alguns segundos antes de voltar à posição inicial.

### detalhes do treino

Faça 1 série de 10 repetições, 3 vezes por semana em dias alternados.

## boa de curvas

### obliquos (laterais do abdômen) e posterior de coxa

Também conhecido como serrote, este movimento de pilates é fácil de ser realizado por qualquer pessoa, mesmo estando afastada da atividade física há algum tempo. Ele é indicado para tonificar os músculos obliquos, tanto a parte interna como a externa. Mas o movimento ainda mexe com o posterior de coxa (parte detrás). "Embora seja fácil, é preciso ficar atenta ao posicionamento e fazer o giro certo para atingir o músculo", fala a coordenadora técnica de pilates, da Pilates StudioFit, de São Paulo, Letícia Toledo. Você não precisa ter um ótimo alongamento para executar, basta contrair o abdômen e prestar atenção na rotação do tronco.

- ▶ **SENTADA NO CHÃO**, com as pernas retas e afastadas na largura dos quadris. Deixe os braços esticados lateralmente na mesma linha dos ombros, com as palmas voltadas para frente [A].
- ▶ **CONTRAIA O ABDÔMEN** e gire o tronco para a esquerda, levando o dedinho da mão esquerda em direção ao dedão do pé direito.
- ▶ **COLOQUE O OUTRO BRAÇO** para trás com o polegar para baixo. Olhe para a mão detrás [B]. Volte devagar para a posição inicial.

### a pesquisa aprovou

### malhe para ter bebês magrinhos

Pesquisa da Universidade de Auckland e Universidade do Norte do Arizona verificou que mulheres que praticaram 40 minutos de bicicleta até a 36ª semana de suas gestações geraram crianças mais leves do que as de mães que não se exercitaram. "Levando em conta que um peso maior ao nascimento é associado com maior risco de obesidade, uma redução modesta no peso do recém-nascido pode trazer benefícios a longo prazo para a saúde da criança", diz o médico Paul Hofman, que liderou o estudo.