



## EXERCÍCIO IDEAL

A melhor atividade física é aquela que cabe na sua rotina e que você gosta. Ainda assim, dentre todas as possibilidades, existem vantagens específicas e que se destacam. Por isso, a Bio Mundo, rede de lojas de nutrição esportiva, elencou algumas e seus benefícios.

- **Caminhada** - ela é uma boa opção para cuidar da saúde — inclusive mental — e manter o condicionamento físico. Além de eliminar calorias, favorece o funcionamento do organismo.
- **Musculação** - a modalidade é perfeita para quem está em busca de fortalecimento muscular — necessário em todas as fases da vida.
- **Natação** - o exercício na água melhora a capacidade cardiorrespiratória e auxilia no emagrecimento.
- **Ciclismo** - se a preferência é por cuidar do corpo ao ar livre, o pedal é indicado aos que pretendem melhorar o condicionamento.
- **Pilates** - adeus, dores nas costas! Diferente do que se imagina, a prática não fica restrita a idosos e gestantes e traz benefícios a diversos públicos.
- **Dança** - há quem prefira aulas coletivas como zumba ou de ritmos e, seja qual for, a escolha é positiva. A atividade é ideal pois, além de gastar calorias, trabalha a coordenação motora.

## Sintomas a saber

Em muitas doenças, o fator determinante da recuperação completa está ligado à rápida identificação e ao atendimento ágil. O Acidente Vascular Cerebral (AVC) — caracterizado pelo rompimento ou entupimento de vasos que irrigam o cérebro — é uma delas. Justamente por isso, conhecer os sintomas é importante. Entre eles estão fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo; confusão mental; mudanças na fala, na compreensão e na visão (em um ou ambos os olhos); alteração do equilíbrio, coordenação, tonitura ou ao andar; e dor de cabeça súbita, intensa, sem causa aparente.



## Respiração correta

Respirar pela boca está longe de ser um hábito inofensivo, ainda que comum. A prática traz consequências para a saúde e acontece por vários motivos, seja desvio de septo, rinite alérgica, inchaço das conchas nasais ou obstrução nasal. “A respiração bucal pode fazer com que a pessoa desenvolva infecções das vias aéreas, como amigdalite, pneumonia e faringite, além de problemas, entre eles ronco, apneia do sono, dificuldade de engolir alimentos, alterações no posicionamento dos dentes e língua e flacidez facial”, explica o otorrinolaringologista na Clínica Dolci em São Paulo, Dr. Gustavo Meirelles.



FOTOS: ADOBE STOCK