

SHOPPINGUOL



**Chevrolet Celta
Life MPFI 2008
0/Km**



**Sony Ericsson
K850i**

Em até **12x**



**Sony -W200
12.1**

Em até **R\$ 12x**

Dieta Já!

Emagrecimento

Beleza

Saúde

Comportamento

Emagrecimento saudável e definitivo

Edição 111 - Dezembro/2005

▶ ASSINE DIETA JÁ
▶ PRESENTEIE ALGUÉM
▶ VANTAGENS ASSINANTES

edição

Sumário da edição
Edições anteriores

pecado liberado

Todo o mês dietas com o que você sempre sonhou em comer.
Eu adoro...

Dietas

Escolha sua receita

Receitas

sempre aqui

Editorial

Cartas

Especialistas

Jornal leve

Chame o garçom

Mundo Saudável

Ver para crer

Espelho Meu

1, 2, 3... malhando

Calorias na balança

Tudo de bom

Onde encontrar

serviços

Fale Conosco

Assine já

Anuncie

1,2,3... malhando

DIVERSÃO E FITNESS A BORDO BORDO DIVERSÃO E FITNESS A BORDO

Um cruzeiro de férias no qual, além de passear pelo litoral brasileiro, você ainda entra em forma, é o que prometem a Island Cruises e a Sun & Sea, no navio Island Star. Destaque para o Wellness Cruise, um cruzeiro de 7 noites, com saída em 12/02/06. Vai para Búzios, Salvador, Ilhéus e Ilhabela - e é especial para quem quer cuidar do físico enquanto se diverte. Sob a batuta da Cia. Athletica a programação traz aulas de spinning, body pump, step, ioga, alongamento, localizada, entre outras. A partir de US\$ 479 por pessoa. Boa viagem!



assine já!

busca

Faça já sua busca no site da revista Dieta Já!

Ok

Vitrine esportiva

1. LINHA DE BONÉS FASHION

A Mizuno traz para o verão 2006, uma linha de bonés especial para salvar seus cabelos dos males do sol. O Paris é de algodão, fecha em velcro e vem nas cores: jeans/rubi, candy/azul e camuflado, R\$ 44. O Run Lady - feminino, é de stretch. Cores orquídea, branca, preta, R\$43.

2. PRONTA PARA PASSEAR

O novo modelo de tênis Zenswa Lezard SOFT, da Reebok é ecológico, de couro sintético. Ele é ideal para caminhar ou fazer escaladas. R\$ 245.

3. MAIS SIMPLES E EFICAZES

A Athletic otimizou o uso de seus equipamentos. Isso torna o exercício mais eficaz, os resultados melhores. Aperte apenas duas teclas, e a máquina indica o tempo e a intensidade do seu exercício. E ainda: um gráfico mostra se você está em sua faixa correta de BPM; o outro aponta o tempo de aquecimento, manutenção e desaceleração. "Sem contar com o incremento do novo design, da precisão, da suavidade e do silêncio", explica Jaime Grasso, presidente da Athletic.



Escape das lesões

Exercícios incorretos podem causar lesões sérias, avisa

ASSINE
UOL

Ligue:

**0800
703
3000**

Apenas

o Dr. Sidney Schapiro, ortopedista, cirurgião, especializado em traumatologia do esporte, artroscopia, cirurgia do joelho e artrose. Ele é também membro da International Society of Arthroscopy - Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine. Uma pesquisa realizada, pelo Centro Traumato-Ortopedia do Esporte (Cete), com 408 alunos de academias em 18 capitais, revelou números preocupantes. Cerca de 28,5% dos praticantes de body pump têm dores nas costas. E 17,6% dos que fazem spinning, têm lesões no joelho. Para não entrar nesta, cuide-se:

1. Não inicie suas atividades sem orientação médica.

Uma avaliação cardiorrespiratória é fundamental para orientação e prevenção de problemas graves e letais.

2. Consulte o ortopedista caso tenha alguma dor articular ou desequilíbrio postural.

3. Abrace exercícios que não sobrecarreguem as articulações das pernas. Comece na água (hidroginástica, natação) ou em camas elásticas, o que diminui o risco de lesão nos pés e joelhos.

4. Condicionamento e equilíbrio se adquire gradualmente.

MASSAGEM KAHUNA: CURA HAVAIANA NO KYRON SPA

Foi em uma de suas recentes viagens que Yara Baumgart, presidente do Kyron Spa mergulhou na cultura havaiana e descobriu a Massagem Kahuna.

Também conhecida como Terapia Medicinal Kahuna, vem sendo praticada nas ilhas da Polinésia por séculos e tem como fundamentos a filosofia do antigo povo Huna. Segundo seus princípios, "a Kahuna proporciona uma abordagem holística, equilibrando corpo, mente e espírito. Para o povo havaiano, Kahuna é uma massagem que ameniza o estresse, a depressão, os desconfortos físicos, e as dores das perdas", explica Cristina Baumgart, que participou de um treinamento com a especialista de Cingapura, que veio ao Brasil para ensinar os terapeutas do Kyron.



Apenas
RS 9,90
UOL START

CLIQUE!

UOL
O MELHOR CONTEÚDO