



**EMAGREÇA,  
GANHE MÚSCULO  
E DEFINA EM  
APENAS 1 HORA**

**O LEITE AJUDA  
A QUEIMAR  
GORDURA.  
É A CIÊNCIA  
QUE DIZ**

# ESPECIAL CORRIDA

- Faça o nosso teste e saiba se você tem perfil para uma prova longa
- Confira por que correr em grupo faz tão bem
- Tiramos todas as suas dúvidas sobre o uso do frequencímetro
- Os melhores corredores de rua do Brasil abrem o jogo e revelam o que comem

DOENÇAS QUE ELAS TÊM, MAS ELES TAMBÉM

**CANOAGEM TRABALHA O CORPO E A CABEÇA**

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

ISSN 1679-5326



R\$ 9,90

ABRIL 2011 | ANO 10 | Nº 113

*A carne  
vermelha foi  
liberada!*





Mas o que torna o leite realmente muito especial é o fato de ele justamente ser uma das principais fontes de proteína e também de cálcio. "A proteína tem função protetora e reparadora no nosso organismo, entrando na formação dos tecidos de todo o corpo. Eles são como os tijolos que dão sustentação à casa e a mantêm em pé", diz Adriana Ávila, nutricionista da Clínica Vitay Medicina de Emagrecimento e Estética de São Paulo. "E o cálcio é importante na formação e manutenção da mas-

sa óssea", complementa ela.

A cartilha da boa alimentação prega que entre 15% e 20% do nosso cardápio deva ser rico em alimentos proteicos. Assim, para atingir essa meta, você teria de consumir diariamente três copos de leite, 200 g de algum tipo de carne e entre uma e duas conchas de feijão.

Já a recomendação diária de cálcio para uma pessoa que tenha entre 19 e 50 anos é de 1 000 mg. A partir de então, quando aumenta o risco de osteoporose (degeneração dos os-

sos), tanto para homens, quanto para mulheres, o consumo do nutriente deve ser de 1 200 mg. Como um copo de leite (200 ml) tem aproximadamente 240 mg de cálcio, a indicação dos nutricionistas é que se tome três copos diários, acrescentando espinafre, couve e rúcula, e mais pescada, salmão ou sardinha no cardápio. Se você gosta bastante de leite, pode consumir entre quatro e cinco copos por dia, sem a necessidade de recorrer a verduras e peixes para suprir a necessidade básica de cálcio.



Leite, alimento que contém proteína e cálcio. O feijão é fonte de proteína; já o salmão e o queijo, de cálcio