

Comece o ano em boa forma

Com alimentação balanceada e preparo físico adequado

Trata-se de uma fórmula que não sai de moda, não custa caro e cujo resultado é garantido por quem entende de saúde e de beleza: médicos e esteticistas.

Indicamos abaixo os passos principais dessa fórmula que pode ser encontrada, em detalhes, em estudo realizado pela dra. Valeria Natale, da Divisão de Assistência Médica e Saúde do TRF3 (<http://intranet.trf3.gov.br>)

Primeiro Passo - dieta balanceada

Uma dieta balanceada é constituída predominantemente por cereais, legumes secos, frutas e vegetais, laticínios em quantidade moderada, carne (não esquecer o peixe!) ou ovos em pequenas porções, pouquíssima quantidade de gordura e de preferência de origem vegetal. (Veja quadro abaixo)

Segundo Passo - preparo físico

Pode-se praticar exercícios em uma academia, em um clube, em um parque ou em casa. Subir escadas, realizar serviços domésticos, descer dois pontos de ônibus antes do mais próximo de casa ou do trabalho fazem tanto efeito quanto exercícios realizados em academias de ginástica. Dançar é um ótimo exercício e ainda aproxima as pessoas.

Você pode escolher exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo, natação) ou musculação (exercício resistivo). A intensidade e a frequência devem ser aumentadas progressivamente.

O ideal é praticar 30 minutos por dia; pode-se dividir em três períodos de 10 minutos cada.

Atenção: antes de realizar qualquer exercício intenso, procure o seu médico. (DAS)



GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo I	Proteínas, cálcio e vitaminas A,D,E e complexo B	Leite e derivados
Grupo II	Proteínas, ferro, vitamina A e complexo B	Carnes, ovos, peixes e mariscos
Grupo III	Gorduras de origem animal ou vegetal	Óleos, azeite, manteiga, margarina, banha
Grupo IV	Hidrato de carbono, proteína vegetal, ferro, vitaminas B1, PP e fibras	Cereais, legumes secos e produtos açucarados (pão, massas, batata, feijão, açúcar etc)
Grupo V	Vitaminas, minerais, fibras e carboidratos	Frutas, vegetais e hortícolas

JF São Paulo

INFORMATIVO

SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO SOCIAL - SUDS

ANO 1 - Nº 5

16 a 31 de janeiro/2004

EM PAZ CONSIGO MESMO

“...desde criança tinha necessidade de movimento. Sentia uma inquietude que facilitou meu direcionamento para os esportes. A prática de esportes descarregava a carga emocional acumulada, a tensão do dia-a-dia, e trazia a sensação de calma e bem-estar”.

Ariovaldo Viana é técnico judiciário (10ª V.Cível/F.Pedro Lessa/SP). Para ele a atividade física é condição básica para a manutenção da saúde. Ari, como é chamado, já foi atleta de corridas de 800 e 1500 metros e jogador de futebol amador. Depois de uma cirurgia no menisco, trocou a corrida por caminhadas.

Ari começa às 7h00, em jejum. Veste uma roupa leve e confortável, tênis com bom amortecimento e durante uma hora percorre retas, subidas e descidas no Parque da Aclimação (SP):

“...início com movimentos lentos, em respeito ao corpo que passou a noite em repouso e vou aumentando o ritmo progressivamente. Procuo não exigir além do limite de meu corpo.”

Ari termina às 8h00 com um banho rápido, seguido de um café reforçado. Às 11h00, Ari chega ao Fórum Pedro Lessa, em paz, pronto para um novo dia de trabalho.



EVENTOS

são paulo 450
25 de janeiro ANOS

Não deixe de consultar o calendário oficial dos 450 anos de São Paulo. Lá você encontrará todos os eventos programados para o aniversário da cidade. www.prefeitura.sp.gov.br (RAN)



CINEMA - VÍDEO - DVD

Frida

Drama, Julie Taymor, EUA/2002 - 123 min.

O filme relata a conturbada história de Frida Khalo (Salma Hayek), uma das mais famosas pintoras mexicanas do séc. XX. De sua relação complexa e duradoura com seu mentor e marido Diego Rivera (Alfred Molina), até seus provocantes envolvimento românticos com outras mulheres e um controverso e ilícito caso com Leon Trotsky. Frida levou uma vida intensa e sem limites, de busca da felicidade nos momentos mais difíceis. Na trilha sonora, música de Caetano Veloso. (RAN)



PARTICIPE!

Mande suas críticas e sugestões. Não se esqueça de colocar nome, lotação e telefone para contato.



Seção de Divulgação Social: Rua Líbero Badaró, 73, Anexo III - 4º andar, cep 01009-000, São Paulo / SP
e-mail: JF-imprensa@trf3.gov.br

Este serviço é elaborado pela Seção de Divulgação Social da Justiça Federal de Primeiro Grau / Seção Judiciária do Estado de São Paulo