



Brasil, Terça-feira, 29 de Janeiro de 2008

Busca ok

[Receitas Light](#) | [Estética](#) | [Beleza](#) | [Nutrição](#) | [Saúde](#) | [Fitness](#) | [Destaques](#) | [Assine Já!](#)

:: ASSINANTES ::

- [Cardápio de hoje](#)
- [Lista de Compras](#)
- [Personal Diet](#)
- [Tabela de Calorias](#)
- [Tabela de Exercícios](#)
- [Fale com a Nutricionista](#)
- [Dicas da Nutricionista](#)
- [Nutricionista Virtual](#)

:: CONTEÚDO ABERTO ::

- [Minha Página](#)
- [Meus Dados](#)
- [Passo a Passo](#)
- [Nossos Artigos](#)
- [Notícias](#)
- [Histórias de Sucesso](#)
- [Fórum](#)
- [Calculadora do Prato](#)
- [Quiz](#)
- [Atualize seu peso](#)
- [Promoções](#)
- [Chat Bem Leve](#)
- [Indique um Amigo](#)
- [Perguntas](#)

Sair

:: ARTIGOS + VISITADOS ::

- 1º [Unhas de verão](#)
 - 2º [Chega de inchaço](#)
 - 3º [Pouco tempo para malhar?](#)
 - 4º [Sem medo das rugas](#)
 - 5º [Vem chegando a folia](#)
- [Lista Completa](#)

:: ARTIGOS + INDICADOS ::

- 1º [Chega de inchaço](#)
 - 2º [Pouco tempo para malhar?](#)
 - 3º [Unhas de verão](#)
 - 4º [Dia-a-dia magro](#)
 - 5º [Berenjela em alta](#)
- [Lista Completa](#)

:: BICHO FOFO ::

Muito Fofo
Avalie no **fôfômetro.**

Muito Fofo
Avalie no **fôfômetro.**

Muito Fofo
Avalie no **fôfômetro.**

[Veja mais bichinhos](#)

Gosta de crianças?

Conheça o Sou Fofo!

Publicidade

Artigos

Tema: [fitness](#)



BOA POSTURA É TUDO!

Para receber diariamente um cardápio balanceado e iniciar sua reeducação alimentar, assine o **Bem Leve** e tenha dicas nutricionais online à sua disposição.

Por Isabelle Lindote
redatora@bemleve.com.br

Ombros caídos para frente, pescoço tensionado e coluna arqueada fazem parte da vida de muitas pessoas. Essa postura errada, que não ajuda em nada no visual, prejudica também a saúde. Além da barriguinha ficar ainda mais proeminente, quem não presta atenção na maneira que senta e anda tem tendência a se sentir mais cansado.

Trabalhar oito horas por dia, seja em frente ao computador, seja andando pela cidade ou carregando objetos pesados, provoca uma fadiga natural. O problema é quando o desânimo se instala e prejudique seu rendimento. Acredite: a postura tem muito a ver com a forma como você chega ao fim do dia.

Segundo os fisioterapeutas e instrutores de pilates Michel Salgado e Sérgio Machado, é importante regular a altura do monitor de forma que a coluna fique reta e que a borda superior fique na linha dos olhos. "O braço deve formar um ângulo de 90 graus com o ombro, assim sua coluna fica na posição certa evitando dores e cansaço", explica Michel. Quem fica muito tempo em pé, deve tomar cuidado em manter as costas alinhadas e alongar de hora em hora.

Existem diversas maneiras de melhorar a postura para evitar que apareçam desvios de coluna, hérnias de discos, dores musculares e incômodos que gerem falta de atenção e cansaço crônico. Entre elas, o pilates tem sido muito recomendado, pois promove o realinhamento postural e tem como um dos objetivos o condicionamento mental. A idéia é proporcionar mais compreensão do próprio corpo, para que os praticantes possam melhorar suas performances, tanto nas atividades diárias como nas atividades profissionais.

A Reeducação Postural Global (RPG) é outro método terapêutico que trata problemas como escolioses e lordoses, alivia dores de problemas crônicos nas articulações e melhora a postura. Quem vive tropeçando encontra no RPG um alívio. 'A sensação de pernas tortas, não importa o calçado, é um transtorno que pode ser resolvido', afirma a fisioterapeuta Fernanda da Fonte.

ARTIGO RELACIONADO:

JUMPILATES

Mistura de atividades para deixar a saúde em dia

[Dieta Para Leigos®](#)

Emagreça 4Kg a Cada 11 Dias Com Estas 10 Regras Simples!
www.DietaParaLeigos.com

[hernia de disco](#)

Coluna vertebral Prof. Dr. José Goldenberg
www.clinicagoldenberg.com.br

[Cirurgia Plástica em 24x](#)

Planos de Cirurgia Plástica em até 24x sem carência. Agora você pode!
www.MasterHealth.com.br

Anúncios Google

Quer sugerir um tema?
Envie suas críticas e sugestões de temas para redatora@bemleve.com.br

Veja Também

- Chat
- Artigos
- Quiz
- Nutricionista Virtual

VOCÊ BEM LEVE - SAÚDE AO SEU ALCANCE

Sua Saúde	Beleza Saudável	Reeducação Alimentar	Fitness	Você e o BemLeve
<ul style="list-style-type: none"> - Artigos - Busca de artigos - Fórum Vida e Saúde - Calculadora do Prato 	<ul style="list-style-type: none"> - Artigos - Busca de artigos - Estética e Beleza - Notícias 	<ul style="list-style-type: none"> - Emagrecimento - Nutricionista On-line - Dicas Nutricionais - Tabela de Calorias - Emagrecimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Artigos - Tabela de Exercícios - Persona Diet - Massa corporal - Suplementos 	<ul style="list-style-type: none"> - Fórum Saúde - Chat com a Nutricionista - Quiz - Histórias de Sucesso

HORÓSCOPO



Bemleve.com.br - todos os direitos reservados

[Home](#) | [Cadastre-se](#) | [Privacidade](#) | [Termo de Utilização](#) | [FAQ](#) | [Anuncie no Bem Leve](#)

ATENÇÃO!

O BemLeve produz o conteúdo, dietas, receitas de emagrecimento e programas oferecidos no site. O conteúdo é supervisionado pela Nutricionista do Bem Leve: **Flávia Ramos** - CRN: **991002440**

Os serviços que oferecemos no Bem Leve não substituem o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de educação física.