

Cigarros nunca mais

A funcionária pública Maria José Felix é um exemplo de como a mudança na alimentação e a prática de atividade física podem evitar graves problemas na saúde e no bolso do brasileiro. Fumante desde os 19 anos, ela sofreu um infarto há dois anos. "Minha recuperação foi demorada. Fiquei quase seis meses afastada do trabalho e gastei R\$ 10 mil com hospital, internação e remédios", lembra. Hoje, aos 54 anos, ela pratica 40 minutos de caminhadas diárias e parou de fumar e de comer frituras e gorduras. "Sinto-me bem melhor. Se tivesse adotado essas medidas antes, poderia ter evitado esse problema de saúde", lamenta.

A estudante Ana Angélica Costa, 19 anos, dá outro exemplo de como a mudança de hábitos pode se tornar eficaz para quem quer perder peso e ganhar mais saúde. Sedentária, ela nunca havia frequentado academia de ginástica. "Quando me olhei no espelho, estava com dez quilos a mais.

E isso me obrigou a tomar uma atitude", recorda. A estudante passou a comer mais verduras e legumes e incluiu uma hora de atividade física diária em sua rotina. Hoje, um ano depois de começar a dieta, a aluna de psicologia já perdeu nove quilos e se sente bem melhor. "Não vou mais carregar tanto peso", comemora.

Caso semelhante ocorreu com a professora licenciada Luzia Helena Machado Almeida, de 54 anos. Há 15 anos, Luzia começou a frequentar as primeiras aulas de ginástica por recomendação médica e acabou se apaixonando pela prática. Até hoje, ela exercita-se diariamente, dividindo o tempo entre corridas, caminhadas e tênis. "Quando deixo de ir à academia, fico sem energia. Isso reflete até mesmo no meu humor", reconhece. Para Luzia, a atividade física ganhou status de remédio. "É religioso. Tento não faltar por nada e foi assim que consegui melhorar minha qualidade de vida e aliviar o estresse".