

## AT em Família

FOTOS: PAULO NICOLELLA/EXTRA

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**MARIA VASCONCELOS ROCHA**, que utiliza whey em suas receitas, criou o blog **Papo Gula**, onde dá dicas de alimentação saudável



“Minha mãe malha há um ano e descobri o whey por causa dela. Mas fui a uma nutricionista para saber se poderia tomar. Ela alinhou os horários e a quantidade do produto de acordo com os exercícios que faço.

Gosto muito de correr. Nesses 12 meses tomando o whey antes e depois do treino, pulei de 65kg para 52kg. Meu percentual de gordura passou de 22 para 14.

Agora quero aumentar o músculo. O whey dá uma auxiliada, mas 70% do seu corpo é o que você come.

Por isso, é importante ter um acompanhamento. Como sempre gostei de cozinha, passei a adaptar minhas receitas.

Até criei o blog **Papo Gula**, onde coloco dicas de alimentação saudável, como o crepe com whey (ver receita ao lado).

Maria Vasconcelos Rocha, 23 anos



## Crepe de whey da Maria

> 2 porções  
> 10 minutos

## INGREDIENTES

2 claras de ovo / 10 colheres (sobremesa) de farelo de aveia / 1 scoop de whey / 50ml de água / Recheio: frutas vermelhas

## PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje a massa numa frigideira antiaderente. Grelhe os dois lados, coloque num prato, jogue o recheio e feche o seu crepe.

## DICAS DA ESPECIALISTA

## Consumo deve ser avaliado

A nutróloga Regina Mestre, da clínica de Nutrição e Estética, no Rio de Janeiro, consome e recomenda whey protein, mas ressalta seus efeitos colaterais.

“Para quem faz dieta, é um produto muito bom, porque dá bastante saciedade. Mas temos que lembrar que esse produto é um complemento alimentar. A pessoa precisa fazer exames para ver se não vai sobrecarregar o rim. Seu consumo deve ser bem avaliado pelo médico”, diz.

E acrescenta: “O cuidado é redobrado em diabéticos e idosos. E não é uma bomba. O atleta não vai ficar cheio de músculos, como sugerem algumas embalagens. Faz parte de um proces-

so. Às vezes, as pessoas almejam um corpo que não vão alcançar. Todos temos que respeitar nossos limites. O ideal é ter uma boa base alimentar e fazer exercício. Só tomar o suplemento não adianta”.

ARQUIVO PESSOAL



**REGINA** destaca efeitos colaterais

**Dr. Victor Paoliello**  
CRM 4586 - CFM 3975  
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica  
Ex aluno do Serviço do Prof. Ivo Pitanguy 21ª turma

**CIRURGIA PLÁSTICA**  
Tel: 3084-7802  
99966-1813 / 99956-2411  
www.vpcirurgiaplastica.com.br  
paoliellovictor@bol.com.br vpcirurgia@gmail.com

**Dr. Dráuzio Oliveira**  
*Angiologia e cirurgia vascular*

- Tratamentos de varizes
- Doenças das artérias e veias
- Ecodoppler Vascular
- Crioescoterapia (aplicação com atenuação da sensibilidade)

• Vitória - Praia do Canto: 3084-8481/9746-8732  
• Vila Velha - Itaparica: 3200-4252

**CENTRO DE TRATAMENTO DE DOENÇAS DO OMBRO**

**Dr. Rodrigo Soares** Convênios e Particulares  
MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA DE OMBRO E COTOVELO

**CONSULTAS / REABILITAÇÃO CIRURGIA ARTROSCÓPICA**

• Vitória Clínica Trauma Bento Ferreira 3225-2866  
• Serra H. Metropolitano 2104-7000

**Uma gripe prolongada pode não ser gripe.**

O inverno pode levar ao surgimento de outras doenças com sintomas semelhantes. A técnica de biologia molecular pode auxiliar no diagnóstico para um tratamento de sucesso. Consulte o seu médico.

**LIG**  
Diagnósticos Especializados

27 3324-0492 | Rua Coronel Schwab Filho, 117 - Bento Ferreira, Vitória - ES  
www.ligdiagnosticos.com.br | f / ligdiagnosticos