

ÍNDICE

7 **Prefácio**, *Mafalda Anjos*

9 **I – Saúde e Bem-Estar**

11 1. A melhor dieta do mundo: fechar a boca!

Ana Areal

15 2. Falta de sexo é o mal de muitas mulheres

Ana Areal

17 3. As vantagens de não ter homem

Ana Areal

21 4. Uma em cada cinco mulheres é viciada em compras

Ana Areal

25 5. Um papão chamado impotência

Paula Cosme Pinto

27 6. A «caixinha da saúde» ou como ficar deslumbrante
em cinco minutos

Solange Cosme

31 **II — Família**

33 7. Como entreter os filhos de borla? Digo-vos aqui e agora

Ana Areal

41 8. Como lidar com uma sogra do pior que pode haver

Ana Areal

45 9. Qual o instrumento musical mais adequado à idade
do seu filho?

Ana Areal

- 49 10. Debaixo do véu das muçulmanas
Liliana Coelho
- 51 11. Quando os homens são uns grandes maricas...
Paula Cosme Pinto
- 53 12. Quarenta anos para uma geração de rubi
Sofia Rijo
- 55 13. A geração que adia ou questiona a maternidade
Sofia Rijo
- 59 14. Concursos de beleza para mães frustradas
Sofia Rijo
- 63 15. A regra de ouro para a relação perfeita:
gestão de expetativas
Solange Cosme

67 III — Amor e Sexo

- 69 16. Pronto, está bem, as mulheres também cometem
erros na cama...
Ana Areal
- 73 17. O que tu queres sei eu!
Liliana Coelho
- 75 18. Traição é burrice, sabia?
Liliana Coelho
- 77 19. Ginásio, esse bastidor dos *flirts*
Liliana Coelho
- 79 20. A decadência das despedidas de solteira
Paula Cosme Pinto
- 81 21. Abstinência sexual antes do casamento traz felicidade
Paula Cosme Pinto
- 83 22. Fantasiar com um padre é pecado?
Paula Cosme Pinto
- 85 23. O mistério da «gaja boa»
Paula Cosme Pinto
- 87 24. Sou *gay*. E então?
Paula Cosme Pinto
- 89 25. Uma agenda de contactos «recicláveis»
Sofia Rijo
- 93 26. Uma chave para dois enigmas
Sofia Rijo
- 97 27. Amar é... não dizer toda a verdade
Sofia Rijo

- 101 28. Dez coisas que vai querer saber sobre nós
Solange Cosme
- 105 29. A teoria dos namorados encaixotados
Solange Cosme
- 109 30. Afinal, o amor à primeira vista existe!
Solange Cosme
- 113 31. Descubra o que as mulheres querem realmente ouvir
Solange Cosme
- 117 32. Sozinha e sem namorado? Vá ao supermercado
Solange Cosme

121 IV — Moda e Consumo

- 123 33. O que as mulheres arriscam por uma *Louis Vuitton*
Ana Areal
- 125 34. Mais compras? Não, obrigada
Liliana Coelho
- 129 35. *O Sexo e a Cidade* por cá...
Liliana Coelho
- 131 36. Imagens (ir)reais da mulher na publicidade
Sofia Rijo
- 135 37. Todas as mulheres podem ser deusas
Sofia Rijo
- 139 38. A linguagem sexual do carro
Solange Cosme
- 143 39. Maquilhagem, cabelos e produções de estrela:
será que os homens reparam?
Solange Cosme

147 V — Insólitos

- 149 40. Conheça a Ilha das Bonecas Mortas
Ana Areal
- 153 41. Mulheres às compras, homens na creche
Liliana Coelho
- 155 42. Mulher casou-se com ela própria pelo Ano Novo
Liliana Coelho
- 157 43. Lésbicas «curadas» com «violações corretivas»
Paula Cosme Pinto

1. **A MELHOR
DIETA
DO MUNDO:
FECHAR
A BOCA!**

por: Ana Areal



Você quer tanto **emagrecer** que fez as **dietas** recomendadas, deixou de comer certas coisas e até começou a fazer **exercício físico**, e, no entanto, continua **gorda**. Então, convença-se, tem mesmo de **fechar a boca**.

Conhece a sentença «**Dez segundos de prazer na boca, dez anos de gorduras nas ancas**»? Pois não podia ser mais apropriada!

Quando digo que o segredo de qualquer dieta é fechar a boca, não me refiro evidentemente a deixar de comer. Até porque essa seria a escolha mais errada e, não por acaso, que os médicos contraindicam. Refiro-me apenas aos sete pecados mortais que se comete quando emagrecer é a palavra de ordem.

Sete pecados mortais durante a dieta

Perder peso pode ser uma verdadeira batalha para muitas mulheres. Existem inúmeros tratamentos, regimes dietéticos e exercícios físicos destinados a queimar calorias.

Segundo os médicos, recorrer a dietas milagrosas instantâneas ou a regimes radicais, como deixar de comer, é totalmente desaconselhado para a saúde.

1. **Feche a boca** se saltar refeições ou ficar muito tempo sem comer. Deve comer pequenas quantidades várias vezes ao dia.
2. Se trocar a principal refeição do dia por fruta ou um lanche rápido, mais vale **fechar a boca**.
3. **Feche a boca** aos petisquinhos. Os petiscos só tiram a fome a curto prazo, são calóricos e não alimentam convenientemente. Petiscar queijinho, um pratinho de azeitonas, um pãozinho, é um grande pecado mortal na sua dieta.
4. Se comer muito depressa, é melhor **fechar a boca**. Dessa forma, acaba por ingerir mais alimentos, porque o cérebro demora pelo menos 20 minutos a processar a informação de que o organismo está satisfeito.
5. Beber pouca água é um grande pecado mortal. **Abra a boca** para beber todos os dias dois litros de água, no mínimo.
6. Se você é daquelas pessoas que faz dietas de um grupo específico de alimentos, como por exemplo a dieta da fruta ou a dieta dos líquidos, então **feche mesmo a boca**.
7. **Feche a boca** quando pensar em comer muita quantidade de uma só vez. O segredo está em pôr pouca quantidade no prato. O problema é menos grave quanto ao que está no prato do que quanto às quantidades ingeridas. **Por que é que acha que as francesas têm fama de magras?!**

As francesas é que sabem comer

«Beber vinho, comer chocolate e continuar magra, em França, é possível», conta Livia Diniz na Bolsa de Mulher, no sítio do MSN.

Não fiquei indiferente quando concluí, da leitura do artigo, esta grande verdade: as francesas é que sabem comer.

Lívia Diniz considera que elas «são charmosas, sinónimo de elegância e conhecidas por terem um corpo esbelto, mesmo consumindo queijos gordurosos, saborosos pães, os mais variados tipos de vinhos e as calóricas sobremesas típicas da culinária francesa». E pergunta: «Como é que se explica então a silhueta magra das mulheres francesas?»

A autora revela que o médico Will Clower, após ter vivido uns tempos **em França**, «observou que os Franceses têm hábitos alimentares muito diferentes do resto do mundo: lá não existem produtos *diet* nem *light*, as refeições são demoradas e com diversos pratos, não se evita gorduras nem hidratos de carbono, o consumo de laticínios e massas é bem alto, mas, mesmo assim, eles são magros e, o melhor de tudo, mais saudáveis!» A pergunta mantém-se: «Como se explica esse paradoxo francês?»

O médico conclui que o segredo está no facto de os «Franceses valorizarem o momento das refeições, ao contrário dos Americanos, que são conhecidos pela *fast-food*». Isso, para Will Clower, faz toda a diferença. «O segredo, basicamente, não é comer o que os Franceses comem, mas sim como eles comem.»

E como é que eles comem? O mesmo clínico explica como fazer: antes de qualquer outra coisa, concentre-se na refeição! Nada de comer e ler ao mesmo tempo, ver televisão ou comer de pé ao balcão. Aprenda a saborear a comida. Para os Franceses, a alimentação é quase um ritual, que começa na apresentação dos pratos. Comer é trabalhar com os sentidos, a visão, o olfato, o paladar. É por isso que eles prezam muito a apresentação dos pratos, o aroma, a textura. Daí, a conhecida *nouvelle cuisine*.

Não é por acaso que nós achamos os pratos de facto bonitos, mas sabem a pouco e até parece que ficamos com fome. A verdade é que o nosso organismo não está habituado a comer somente o essencial. Quer sempre mais. Chama-se a isso **gula e não fome**.

Nouvelle cuisine e a porção nos pratos: quem já foi a um restaurante francês ou a um restaurante de classe sabe perfeitamente que as porções servidas são pequenas. Para muitos portugueses ou italianos, por exemplo, as pequenas quantidades representam um momento

de desconforto, porque parecem insuficientes. Aqui é que está o erro. Segundo o conceito francês, é muito importante ter tempo para estar à mesa a saborear a comida.

Dar tempo ao cérebro

O nosso cérebro precisa de pelo menos 20 minutos para processar a informação de que estamos a alimentar-nos. Se comermos depressa, essa informação demora mais tempo a chegar ao cérebro do que o tempo que levamos a comer uma porção suficiente. Então, para ficarmos saciados, teremos de comer mais. Pelo contrário, quando comemos pausadamente, com garfadas menores e repousando os talheres no prato de cada vez que estamos a mastigar, o cérebro recebe adequadamente a informação de que o corpo está satisfeito. A troca de pratos ajuda a passar o tempo, retardando o consumo de comida e favorecendo a digestão.

Por isso é que os Franceses comem pequenas porções de vários pratos diferentes.

2. **FALTA DE SEXO É O MAL DE MUITAS MULHERES**

por: Ana Areal



Está mal-humorada e sem vontade de se divertir? Dói-lhe a cabeça e sente inveja do corpo tonificado da vizinha que ainda por cima é feia?! Então, o seu problema é falta de sexo.

Todos já sabemos que o sexo faz bem à saúde e à mente. Mas quer saber exatamente a que é que o sexo faz mesmo bem? Então, leia e comece já a praticar.

Quilos a mais? Troque as dietas por prazer!

Fazer sexo regularmente tonifica todos os músculos do corpo e queima calorias acumuladas diariamente. Fique mais atraente do que a sua vizinha.

Qual depressão, qual quê? Durma sobre o assunto.

O ato sexual liberta endorfinas no organismo e na corrente sanguínea, produzindo uma sensação de bem-estar.

Além disso, o sexo é o tranquilizante mais poderoso de todos. Chega a ser dez vezes mais eficaz do que todos os calmantes juntos.

Aspirinas para o lixo.

Alivie as dores de cabeça com sexo. Fazer amor acaba com as dores de cabeça, porque alivia a tensão dos vasos sanguíneos no cérebro. Por isso, aspirinas para o lixo!

Sexo puxa sexo.

É quase como quem faz desporto regularmente. Quanto mais fazemos, mais queremos fazer. Um corpo sexualmente ativo produz maior quantidade de feromonas, uma espécie de perfume natural que realça o seu poder de atração.

Anti-histamínico natural.

O sexo é um autêntico anti-histamínico natural, pois está provado que alivia a asma e a febre dos fenos.

Esqueça os problemas de pele.

Sabia que se fizer sexo as probabilidades de sofrer de dermatites, manchas ou erupções cutâneas se tornam mais reduzidas? Isto, porque o suor produzido durante o ato sexual limpa os poros da pele, tornando-a muito mais saudável, mais lisa e macia.

Quer cabelo mais brilhante e saudável? Faça sexo.

Testes científicos descobriram que quando as mulheres fazem sexo produzem o dobro do estrogénio, o que torna os seus cabelos muito mais brilhantes e saudáveis.

Convencida?

Conseguí convencê-la? Ou prefere continuar com a sua falta de humor, as borbulhas, o cabelo sem brilho, ataques de asma, depressão e aquele olhar de viés para a sua vizinha jeitosa em vez de cumprimentá-la com um sorriso na cara?

3.

AS VANTAGENS DE NÃO TER HOMEM

por: Ana Areal



Se se sente **infeliz e deprimida** por estar sem **homem**, porque se **separou** ou porque ainda não encontrou a sua cara-metade, então anime-se e veja o lado **positivo** da coisa, que não é de desprezar.

As suas amigas são todas casadas e com filhos. Parecem estar bem. Você não tem atualmente com quem passear, partilhar o dia a dia ou namorar.

Por todas as razões e mais uma, você tornou-se uma mulher infeliz e deprimida. Está com medo de acabar sozinha, medo pela falta de qualquer coisa que nem sabe definir, medo por não saber readaptar-se à vida de antes, quando estava só e sem preocupações.

Então, está na hora de erguer a cabeça e saber reconhecer as vantagens de viver sozinha, e olhe que não são poucas. Aproveite-as bem, já que as mulheres casadas raramente se podem dar a esse luxo.