

LIFE'S CARE

ANDRASTA

FEVEREIRO 2011

TOP SECRET
...PODE DESPERTAR AS MENTES
MAIS DESATENTAS...

Saúde

...factos ou ficções?...

... dente partido...

Reflicta

...sorte? Que sorte? A minha?...

Kid's Place

...Carnaval dos adultos?

E as crianças?...

Nutrição

...Carnaval...Folia infernal...

Psique

... O que é o afecto? Desculpa, não sei...

In Foco

...sem ideias para o Carnaval?...

SEJA UMA PESSOA ANDRASTA, DESENVOLVA A AUTOCONFIANÇA, SEJA PRO-ACTIVA, SEJA FELIZ.

Saúde Dinâmica



“...Placar...” - 2

Descontraia com humor em tempo de crise.

“...Mensagem...” - 3

...é Carnaval e ninguém deve levar a mal.



“...Kid's Place...” - 6

Cuidado com as crianças no Carnaval.

“...Nutrição...” - 7

Mais uma noitada. Previna-se.



“...Saúde...” - 4

Conselhos dos outros? Só depois de confirmado
Salvar um dente partido em 30 min.

“...Reflecta...” - 5

Apreciar a beleza das pequenas coisas.

“...Psique...” - 8

A nossa visão sobre o afecto e a dos outros.

“...In foco...” - 9

Não stress.

Veja algumas ideias para ser diferente este ano.

“...sem desculpa enquanto vê televisão...”

Faça 3 séries de 20 repetições, com 40 segundos de intervalo entre as séries e os exercícios.

Pernas definidas

Deitada, com as costas e a cabeça bem apoiadas no chão, deixe os braços estendidos ao lado do corpo, com a palma das mãos para baixo. Olhe para cima. Estenda as pernas para o alto, mantendo a sola dos pés paralela ao tecto. Abra e feche as pernas, sem encostá-las.



Deitada de lado, estenda o braço que está em baixo e apoie a cabeça sobre ele. Deixe uma perna estendida sobre a outra. O corpo deve ficar em linha recta da cabeça aos pés. Flexione o braço esquerdo e apoie a mão à frente do corpo. Leve a perna esquerda à frente estendida, com o pé flexionado (paralelo ao corpo). Eleve a perna e volte.



Bem vindos a ANDRASTA SYSTEM magazine

Todos os meses trazemos até si a informação no que de melhor acontece neste movimento.

Reenvie para os seus amigos ou inscreva-se em **geral@andrastasystem.com** para receber automaticamente todos os meses esta newsletter.

Visite-nos em www.andrastasystem.com ou no blogue www.andrastasystem.blogspot.com

Pela sua saúde, seja uma pessoa activa e segura de si ...

Informação

A newsletter Andrasta, de distribuição gratuita, pretende ser apenas um meio descomplexado de informação e opiniões, de quem nela escreve, não reflectindo ou podendo ser objecto de qualquer tipo de ofensa ou radicalização de qualquer forma.

Se, se sentir lesado de alguma forma, envie-nos um email a dar conta desse facto para que seja imediatamente retirado o artigo, desde que justificado.

Descontraia

“...com humor em tempo de crise...”



Geração rasca



Extraordinário avanço no sistema de saúde





Uma das características que me podem apontar é ser uma pessoa perfeitamente adaptativa. Outra é ser uma caixinha de surpresas, e que o diga quem me conhece bem. As más, não vale a pena aqui tecer já que não pagam por esta “revistinha” e por isso não têm direito a reembolso por defeito de fabrico do seu autor.

Depois de “chagar” o espírito de alguns, sobre o que acham desta brincadeira mensal, fui analisando todas as respostas recebidas com um espírito crítico como se de um trabalho se tratasse e não de algo que me dá muito prazer a escrever. As queridas que me aturam e respondem com carinho quase maternal, gostam do formato, de uma maneira geral. Os machos queixam-se da vertente menos masculina dos assuntos abordados, os sensíveis da personalidade das minhas mensagens, os intelectuais da mistura de assuntos sérios com menos sérios e há ainda os que se lamentam pelos textos serem muito compridos que já estão desabitutados de ler... Enfim, triagem à parte, logo teci considerações, dei uma deliberada e tomei decisões. Se não posso agradar a Gregos nem a Romanos ao mesmo tempo, então devo agradar individualmente. Decidi então criar a **Andrasta Life's Care** (na continuação da saúde e bem estar) e a **Andrasta Managing Life** (orientada para artigos de gestão utilizáveis na nossa vida). Numa coloco a minha masculinidade mais pronunciada, noutra solto a sensibilidade. Assim, tenho prazer duas vezes mais, o que nos dias de hoje...

Enfim, assim espero que algum macho leia as duas mas pelo menos não se sentirá incomodado pois pode ter o poder de opção. Espero que opte pelas duas, falando apenas de uma. Como os que vêm telenovelas e depois dizem que não.

Quanto a ser uma caixinha de surpresas? Li num artigo sobre o “poliamor”. Que era um movimento recente em Portugal. A verdade, e perdoem-me mais uma vez os meus amigos de longa data, por ser mais uma surpresa, mas já á alguns anos tive durante algum tempo, uma relação a três. Verdade. Já nem me lembrava disso e não fosse a necessidade de se vender jornais para se pagar salários, provavelmente nunca mais me lembraria disso.

Surpresa né amiguinhos? Mais uma dentro de muitas que virão antes do fim do mundo ou até decidir escrever um livro sobre as minhas desventuras antes que acabem com a venda dos mesmos para se encaixar uns cobres.

Pois é, curiosos. Não direi os nomes, até porque nem sei se ainda estarão juntos mas a verdade, é que no meu entender, o “poliamor” só funciona com uma condição: amizade, pura e simples. Se já ter duas pessoas em sintonia é quase impossível, então conjugar a mesma vontade com três... só nos romances escritos ou dignos de estarem nas tragédias gregas. Eu explico. Eu, a tal e o tal, dávamo-nos muito bem como amigos, e numa brincadeira decidimos brincar como as crianças ao famoso jogo do bate o pé. Ora a coisa lá foi tão natural que acabamos enredados numa amizade franca que correu bem enquanto ninguém se apaixonou. Mas desenganem-se os mais imaginativos que das festas de Baco, só o vinho era rei. Dignos de um tratado sobre a amizade, a coisa fluiu naturalmente até que a “porca torceu o rabo, salvo seja”. Um dia, como que se de um filme de Federico Fellini se tratasse, dei por mim numa autêntica novela mexicana: ele apaixonara-se por ela e ela apaixonara-se pelos dois. O problema? É que eu, como adaptativo que sou, tinha-me mentalizado que não me poderia apaixonar, por isso, népias. Perguntei-lhe se não o incomodava aquele tipo de relação. Respondeu-me que a amava, por isso desde que fizesse parte da vida dela, era feliz. Mas eu não e naquele dia, deixei fazer parte das suas vidas. Porquê? Porque eu não queria impedir que pudessem ser felizes apenas só os dois. Não sei se ela algum dia chegou a perceber o porquê da minha saída.

Como um chato observador inconsciente que sou, fui percebendo várias coisas nas relações, ao longo dos anos: uma delas é que as pessoas ficam dispostas a quase tudo em prol de uma paixão, mesmo a convencer o(a) parceiro(a) que são felizes ao seu lado, mesmo que não tenham exclusividade ou não o sejam verdadeiramente. O que interessa é estarem na sua vida. E como o egoísmo é uma condição humana, o(a) parceiro(a) acredita que não tem mal e que podem ser felizes. A verdade? É que não insistem muito para não ouvirem o que não querem e depois admiram-se quando descobrem que não conhecem a pessoa que está ao seu lado. O pior é quando, essa voz submissa nunca chega a se manifestar. Desperdiça a sua vida em prol de um reconhecimento do(a) parceiro(a) que na maior parte das vezes, nem no leito da morte se lembra disso. Noutro dia, propuseram-me um swing, que não fazia mal porque estavam casados há anos e já o tinham feito. Das duas uma, ou já eram apenas só amigos e ela não sabia ou o marido devia chorar na casa de banho vastas vezes para ela não se aperceber, tal era a sua devoção. Respondi cordialmente que não o desejava, pois quem sou eu para opinar, mas existem algumas regras na minha vida, por poucas ainda que já sejam, que nunca as infringi e uma delas é “não faço aos outros aquilo que não quero que me façam a mim”.

Além disso, tenho descoberto algo muito mais satisfatório. A paz da tranquilidade. Isso só com o equilíbrio.

Sempre convosco,

Andrasta System



“...diz-me o que ouves...dir-te-ei o mal feito...”

Já o povo o diz com a sua sabedoria milenar – “...diz-me com quem andas e eu te direi quem és...”. Feitas as devidas adaptações, a verdade é que cada vez mais não verificamos a veracidade da informação que nos rodeia e acabamos por pôr em risco a nossa saúde, por vezes. Resultado disso, é uma publicação de uma lista anual de abusos contra a ciência, o *Sense About Science (SAS)*, que desmentiu sugestões feitas por actores, estrelas pop e outras pessoas famosas, sobre dieta e exercícios para revigorar a saúde. Um grupo de campanha, revelou a verdade, pondo fim a ideias como o uso de braceletes de plástico para aumentar a energia ou o equilíbrio do organismo.

Numa lista anual de abusos contra a ciência, o *Sense About Science (SAS)*, desmentiu sugestões na secção de saúde e fitness, notando que o jogador de futebol David Beckham e a noiva do príncipe William, Kate Middleton, foram vistos usando braceletes com hologramas que, segundo os fabricantes, podem melhorar a energia da pessoa. O grupo também mencionou uma dieta usada pela top model Naomi Campbell e os atores Ashton Kutcher e Demi Moore. Na rotina da dieta, os seguidores sobrevivem apenas com “maple syrup”, limão e pimenta por duas semanas. A verdade é que muitas dessas alegações promovem teorias, terapias e campanhas que não fazem sentido científico, como por exemplo a pop star Sarah Harding, ex-grupo Girls Aloud, que disse à revista *Now* que ela polvilha carvão vegetal na comida, declarando: “Não tem gosto de nada e aparentemente absorve todas as coisas más e prejudiciais do corpo.”

A questão em foco, é que devemos consultar os especialistas antes de iniciar algum tipo de regime ou experiência que possa resultar em mais dano do que benefício ao nosso organismo.

A saúde depois de ida, raramente ou nunca volta a ser igual.

Previna-se. É o melhor remédio.



“...dente partido...”

Se é verdade que os dentes dos adultos deveriam durar a vida toda, também é verdade que, com frequência algumas vezes irritantes para as infelizes vítimas, estes se partem.

Mas nem tudo pode estar perdido. Quando isto acontece, pode ser possível recolocar a parte partida no lugar, caso se mantenha o fragmento húmido e se procure rapidamente um dentista.

Se o reimplante pode ser executado em menos de meia hora, a polpa possivelmente ainda estará viva, e o resultado será um sucesso. O tecido mais externo pode sobreviver por até 6 horas, permitindo ainda o reimplante com bom resultado.

No caso desta infelicidade lhe bater à sua boca, faça uma compressa gelada no local para diminuir o inchaço, guarde o fragmento que se partiu e corra para o dentista. Se o dente foi completamente arrancado, enxagúe-o com água limpa. Se possível, coloque-o de volta no lugar ou sob a sua língua. Se não for possível, envolva-o em um pano húmido ou num copo com leite. Se a gengiva estiver a sangrar, comprima-a com um lenço ou um chumaço de gazes.

Agora já sabe, tente chegar ao dentista em menos de 30 minutos após o acidente e ainda poderá sorrir naturalmente.



“...sorte? Que sorte? A minha?...”

Todos nós já ouvimos dizer que temos sorte. Se formos brasileiros, até concordamos. Se formos orientais, consideramos ser uma consequência do nosso Karma. Se formos germânicos consideramos ser o resultado da nossa organização e poderia até continuar por ai fora até chegar a vez dos de dizer que se formos portugueses temos a tendência de pensar que estão a “gozar” com a nossa cara. Podia ser pior, mas reflecta comigo estes critérios:

-Se acordaste hoje mais saudável que doente, tens mais sorte que um milhão de pessoas, que não verão a próxima semana. Se nunca experimentaste o perigo de uma batalha, a solidão de uma prisão, a agonia da tortura, a dor da fome, tens mais sorte que 500 milhões de habitantes no mundo. Se podes ir à igreja sem o medo de ser preso ou torturado, tens mais sorte que 3 milhões de pessoas no mundo. Se tens comida no frigorífico, roupa no armário, um tecto sobre a cabeça, um lugar para dormir, considera-te mais rico que 75% dos habitantes deste mundo. Se tens dinheiro no banco, na carteira ou uns trocos em qualquer parte, considera-te entre os 8% das pessoas com a melhor qualidade de vida no mundo. Se teus pais estão vivos e ainda juntos, considera-te uma pessoa muito, muito rara. Se puderes ler esta mensagem, recebeste uma dupla bênção, pois alguém pensou em ti e tu não estás entre os dois mil milhões de pessoas que não sabem ler.

Será que não vale a pena tentar:

- Trabalhar como se não se precisasse de dinheiro?
- Amar como se nunca ninguém tivesse feito sofrer?
- Dançar como se ninguém estivesse a olhar?

Pense na sorte que tem, nem que seja por 10 minutos. Depois pode voltar a ser quem é.



Está à procura de incentivos para tomar decisões? Desengane-se se acha que alguém as toma por si, mas leia alguns pensamentos que lhe podem fazer tomar a iniciativa:

“A vida é para nós o que concebemos dela. Para o rústico cujo campo lhe é tudo, esse campo é um império. Para o César cujo império lhe ainda é pouco, esse império é um campo. O pobre possui um império; o grande possui um campo. Na verdade, não possuímos mais do que as nossas próprias sensações; nelas, pois, não no que estas vêem, temos que fundamentar a realidade da nossa vida.

(Fernando Pessoa)

“Vista pelos jovens, a vida é um futuro infinitamente longo; vista pelos velhos, um passado muito breve.

(Arthur Schopenhauer)

“Passamos metade da vida à espera daqueles que amamos e a outra metade a deixar os que amamos.”

(Victor Hugo)



“...Carnaval dos adultos? E as crianças?...”

Bem, eu penso que o Carnaval é uma festa para crianças e para os adultos que desejem ser crianças por dois dias. Isto em terras lusas, que se for do “país irmão” então é até quando acabar.

Se bem que aos adultos não se pode obrigar a terem cuidado, mas cabe aos mesmos terem-no quando se trata de crianças, por isso são responsáveis por elas e nada melhor que respeitar algumas regras para se ter uma festa cheia de alegria e animação.

Identificação

Ir ao cortejo com os miúdos é uma alegria enorme. Para não se tornar num pesadelo, convém que estes sejam rapidamente localizados em caso de se perderem na confusão. Seja com uma pulseira, um crachá, uma carteira, um bordado na camisa ou na costura, com a identificação do nome, contacto directo de um dos pais assim como a residência, evitam muitas possíveis aflições. Outro ponto importante é o diálogo com a criança para que ela também fique atenta em locais de muita movimentação sem se afastar de si.



Pinturas, máscaras e acessórios

Preste atenção às roupas, acessórios, sprays de tinta e pinturas de rosto que usa nos miúdos. Todos os itens devem ser apropriados para crianças, a fim de evitar alergias e intoxicações químicas que poderão prejudicar seriamente os seus delicados órgãos. Não lhes vista roupas sem as lavar primeiro por causa de químicos de confecção, muitas vezes usados em países.

A ocasião faz o ladrão

Cuidado com os confetti, se forem arremessados para cima, ao cair poderão cair em bocas ou narinas de crianças muito pequenas e com isso bloquearem as vias respiratórias sem se dar conta disso a não ser tarde de mais. Outros perigos de ocasião são as garrafas de vidro partidas nas vias públicas dos convivas, que deverão ser alvo de especial atenção.



Escolha fantasias feitas de tecidos não alérgicos e que sejam fáceis de vestir. Uma boa opção é reaproveitar peças que você tenha em casa. Se a criança tiver menos de 3 anos, dê preferência para aquelas sem adereços soltos, como cintos, faixas ou cordões, para evitar sufocamento. Evite, também, roupas com lanças ou detalhes pontiagudos, que podem cortar e ferir. No caso de fantasias com capas, estas não devem ultrapassar a altura da cintura da criança. Assim, ela não corre o risco de tropeçar ao correr e cair.

Não se esqueça que nestes dias, o fluxo de trânsito aumenta e a atenção de quem conduz diminui. Segure o seu filho pelo pulso e não pela mão que pode escorregar. Divirtam-se.



“...Carnaval? Folia invernal...”

Se pensa que o álcool consumido nas festas de Ano Novo vai protegê-lo da “tainada” que aí vem, então está muito enganado. O passado é passado e o corpo, se não for continuamente habituado, vai depurando-se até voltar ao seu estado original. Assim, se está a pensar “brincar” ao Carnaval como se não houvesse futuro, o melhor é preparar-se para o embate que aí vem. A vida continua a seguir.

Para os foliões, que perspectivam dançar toda a noite, andar pelas festas populares ou só parar quando não aguentarem mais das pernas, saibam que o melhor é consumir hidratos de carbono. Consumir alimentos com fonte em hidratos de carbono como, pães, massas com molho leve, batata, arroz, cereais entre outros, estes são responsáveis pela formação da energia que será gasta durante a festa. Os grãos integrais, as nozes e a soja são alimentos fonte de vitaminas do complexo B, que participam do metabolismo dos hidratos de carbono, proteínas e gorduras, favorecendo a formação de energia.

Como não há bela sem senão, **Fuja das gorduras!** Alimentos gordurosos devem ser evitados, pois além de muito calóricos, têm uma digestão lenta e difícil. Portanto, se quiser manter longe a indisposição e cansaço evite carnes gordas, fritos, salgadinhos e doces calóricos de confeitaria.

Procure evitar também alimentos que provocam a formação de gases, como feijão, couve, brócolos, couve flor, lentilha, milho, pepino, abacate, melancia e melão. Eles podem causar indisposição, cólica e desconforto intestinal atrapalhando a festa. O açúcar dos doces também fermentam no intestino podendo causar gases incomodativos.



Hidratação

A reposição adequada de líquidos é uma alegoria importante para quem desfile no cortejo ou festeje já que há muita perda de líquidos, por meio do suor, ao dançar ou simplesmente andar a pé. Os cuidados com a hidratação poupam os músculos da fadiga. Portanto, beba muita água, se possível sumos de fruta naturais, bebidas isotônicas, antes, durante e depois da festa, para reposição de sais minerais.



Cuidado com o álcool!!!!

Já todos sabemos disto mas mais vale dizer antes do que apenas repreender. Além dos demais efeitos nefastos, o álcool provoca efeito diurético que pode ser agravado com o aumento da transpiração durante a folia. Sem contar que, quanto maior o teor alcoólico de uma bebida, mais calorias esta apresenta. Se beber, modere na quantidade e aumente na ingestão de água e alimentos fonte de potássio, como por exemplo damasco seco, cacau, abacate, banana, germe de trigo e caldo de carne para compensar. Além disso, não descuidar na ingestão de hidratos de carbono ameniza os sintomas de ressaca no dia seguinte. Como urgência, um Guronsan antes de deitar ou ao acordar em jejum.





“...o que é o afecto? Desculpa, não sei...”

*É claro que a vida é boa
E a alegria, a única indizível emoção
É claro que te acho linda
Em ti bendigo o amor das coisas simples
É claro que te amo
E tenho tudo para ser feliz
Mas acontece que eu sou triste...*
(Vinícios de Moraes)



O Afecto é a parte do nosso psiquismo responsável pela maneira de sentir e perceber a realidade. A afectividade é, a parte psíquica responsável pelo significado sentimental de tudo aquilo que vivemos. Se as coisas que vivenciámos estão a ser agradáveis, sofríveis, angustiantes, causam medo ou pânico, dão satisfação, etc., todos esses valores são atribuídos pela nossa afectividade. Será através do nosso Afecto que o mundo, no qual vivemos, chega até à nossa consciência com o significado emocional que tem para nós.

A afectividade funciona como as lentes dos óculos através das quais vemos emocionalmente a nossa realidade.

A afectividade não pode ser simplesmente submetida à influência da vontade, portanto, ninguém deseja voluntariamente ter um afecto depressivo, assim como, também, dificilmente alguém conseguirá melhorar seu estado afectivo simplesmente porque um amigo ou pessoa da sua intimidade lhe dê bons conselhos e palavras de optimismo. Simplesmente, não funciona assim.

Pedir ou culpar alguém que não nos dê afecto, pode ser uma faca de dois gumes. Se por um lado não o sentimos, isso não quer dizer que não nos dão. Por outro, todos conhecemos pessoas convencidas de que os seus amores lhes dão todo o afecto desejado quando as maltratam. Isso pode ser perigoso, não raras vezes desastroso.

Fazer depender disso a nossa vida, além de nos poder levar à exaustão, pode empurrar-nos para um precipício emocional com possíveis consequências drásticas (por exemplo, levar à Depressão ou ainda a algo muito pior).

Não julgue que consegue ultrapassar isso sem ajuda se não conseguir aceitar as visões externas próximas imparciais que representam a realidade.

A rejeição e a não aceitação da realidade imparcial é um sinal de que se calhar precisa de ajuda de alguém capaz e habilitado a mostrar-lhe caminhos para ultrapassar barreiras que, poderão tornar-se debilitantes ou até inibidoras de actividades simples do seu dia a dia.

Antigamente, o povo dizia que só ia ao Psiquiatra os “malucos”. Agora diz-se que uma pessoa para estar na moda, tem de ir ao Psicólogo.

Eu acredito que, se a minha saúde é estar equilibrado fisicamente, clinicamente e mentalmente, então, se tiro prazer em ir ao ginásio para manter um corpo são, se vou fazer análises clínicas quando sinto que algo não está bem com o meu organismo porque não recorrer ao Psicólogo quando as pessoas que eu confio me dizem que estou enganado apesar de eu sentir o oposto?

Ainda por cima é um desconhecido(a) a quem eu não preciso de esconder nada que me provoque vergonha ou embaraço.

Antigamente, eram os padres com este ofício baseados nas suas experiências ocupacionais que tentavam equilibrar a realidade de cada um.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades e os conhecimentos científicos. Mas não muda uma coisa. A necessidade humana na afectividade.

Não se proteja numa redoma de vidro. Um dia, acaba por estalar com a pressão sujeita pela sua mente.

O mais importante? O afecto que tem de si.

Cultive-o regando todos os dias como faz com um qualquer vaso lá em casa.

“...sem ideias para o Carnaval?...”

Conselhos da praxe

Ter de comer o que não se gosta, é preferível logo no início, por isso aqui vão alguns conselhos da praxe para os verdadeiros foliões e para os outros também:

- Tenha sempre consigo preservativos.
 - Nunca misture bebidas destiladas com fermentadas.
 - Beba muita água e mantenha o seu corpo hidratado.
 - A velha técnica de ingerir gordura para combater os efeitos do álcool piora ainda mais a situação. Desista dessa técnica. Beba lentamente. Antes de começar, alimentar-se adequadamente ajuda a evitar a gastrite alcoólica.
 - As náuseas e os vômitos também são comuns após os exageros com o álcool. Em caso de constatação de coma, verifique o pulso da vítima e coloque-a deitada de lado, para que, caso ela vomite, não haja aspiração para os pulmões, o que provocaria asfixia. Peça ajuda.
 - Antes de dormir procure ingerir um sumo doce, ou chá adoçado com mel ou açúcar.
 - Não leve coisas pessoais para não as perder.
 - Use fantasias confortáveis e evite calçado aberto para proteger os pés de calçadelas.
- Tenha sempre consigo um cartão com contactos de alguém para o(a) ajudar em caso de necessidade.
- Não leve o carro se planeia beber. Vá de táxi.
 - Leve apenas o dinheiro que pensa gastar e não cartão de crédito ou cheques.
 - Não use drogas ou químicos derivados.

São apenas conselhos. Agora é consigo.



Trajes

Se é daquelas pessoas que enfia um balão na cabeça, vai com roupa normal, sente-se confortavelmente a dizer a todos numa festa que a sua fantasia é um preservativo e se está a “marimbar” para o resto do pessoal, então isto não é para si. Se é das pessoas que procuram inspiração, então leia, pode ser que encontre aqui algo que lhe dê jeito.



Aqui pode encontrar alguns modelos de trajes em que se pode inspirar, sózinho ou em casal.

Pode entrar numa das muitas lojas existentes por ai fora, e comprar um traje mascarado já pronto por pouco ou muito dinheiro, dependente do valor que quiser gastar. Não se esqueça, o que usar este ano, dificilmente usará para o próximo, por isso, pense seriamente se vale a pena gastar tanto numa fatiota de um dia. O importante é experimentá-la antes para ver se realmente se gosta de se ver vestida assim, se o tecido não a incómoda, os acessórios estão todos. Reclamações 30 minutos antes de sair para uma festa, é frustrante e desesperante.

Previna-se. Melhor que remediar.



Se é uma pessoa criativa ou vai foliar com alguém assim, desafie-a criar a sua própria fantasia. É a melhor maneira de causar impacto e garantir que não vai ter a surpresa de ter alguém fantasiada de igual na festa a fazer-lhe sombra.

Claro que se você for para uma festa privada, ou se tiver a autoconfiança suficiente para arrasar, então basta um fato de banho, tinta de tecido e corporal para fazer uma fantasia animal. Compre uma coleira de cão com uma placa e escreva algo engraçado. Para quem quer investir em algo mais sexy, uma t-shirt listada de amarelo e preto alternado, um calção curto, meia-calça e asinhas de Anjo, se você estiver “numa boa” com o seu corpo, vá nessa! Como alternativa mais audaz, coloque uma lingerie bonita, salto alto e asas. Cabelo longo e purpurina no corpo completam o look.



Em relação a pinturas faciais, as morenas e negras devem apostar nos tons quentes (vermelho, laranja) e as loiras nos tons frios (azul, verde).

Nos cabelos, aposte nos acessórios, como tiaras, que dão um efeito e tanto ao visual. Que tal aparecer com uma cartola estilizada na próxima festa de fantasia? Vai ser o alvo das atenções.



O importante é não descuidar a sua segurança. Se não for acompanhada por um grupo de pessoas Consciente, ou se estiver a planear beber até ficar bem desinibida, o melhor é não arriscar nestas fantasias muito sexy ou arrisca-se a ter problemas muito sérios, muitas vezes de forma irreversível.

A sua segurança não vale 15 minutos de fama.

Assim, o que interessa é que para se divertir, com pouco dinheiro o que não pode faltar é a imaginação. Se faltar e tiver dinheiro, pode sempre comprar. Mas o mais importante é que se mentalize em passar esta folia de forma tranquila na companhia de quem gosta, divertindo-se e divertindo quem está próximo.

Um trapincho ou algo mais elaborado nesta quadra, apenas serve como uma ferramenta para contribuir para a diversão.

Já sabe.

Divirta-se tranquilamente.

Mas divirta-se. Tristezas não pagam dívidas mas ajudam a engrossar a conta das despesas de saúde. Está à espera de quê?



ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM ^{HS}

Inscreeva-se na sua escola On Line de Defesa Pessoal

ANDRASTA ON LINE GYM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM ^{HS}

