



Revista

suplementação nutricional • culinária • saúde • prevenção

BEM-ESTAR S.A.



BEM-ESTAR S.A.

A confiança que atravessa gerações.

Com três décadas de história, a TopTherm reafirma seu compromisso de levar saúde e nutrição para todas as famílias brasileiras. Nossa jornada, que começou em 1990, é pautada na inovação, na qualidade rigorosa e na confiança que cultivamos com cada um de nossos clientes.

Explore nossa trajetória e conheça o legado que construímos juntos.



1990:
O início caseiro

1994:
O nascimento da marca

2014:
Liderança em suplementos

2019:
Tecnologia norueguesa

Hoje:
Qualidade para a família brasileira



Líder em Suplementação

Conheça o site



@topthermoficial

/toptherm



QUANTAS HORAS VOCÊ REALMENTE PRECISA PARA UM SONO REPARADOR?



Dormir pouco ou mal vai muito além de acordar cansado no dia seguinte. Uma análise conduzida por pesquisadores da Universidade Stanford¹, nos EUA, reforça que sono e saúde mental estão profundamente conectados e se influenciam de forma bidirecional, ou seja, noites mal dormidas aumentam o risco de alterações emocionais e transtornos mentais, enquanto problemas como ansiedade e depressão, por sua vez, prejudicam a qualidade do sono.

Os resultados mostram que o sono exerce papel central na regulação das emoções, na consolidação da memória e no equilíbrio dos sistemas cerebrais responsáveis pelo humor e pelo comportamento. A privação de sono, mesmo por períodos curtos, já é capaz de afetar áreas do cérebro ligadas ao controle emocional, tornando as pessoas mais irritáveis, impulsivas e vulneráveis ao estresse, aumentando em até 10 vezes a probabilidade de sofrer de depressão e 17 vezes a probabilidade de sofrer de ansiedade do que a população em geral.

De acordo com a Sociedade Mundial do Sono, cerca de 45% da população mundial sofre com distúrbios do sono, incluindo insônia, apneia e outras condições que prejudicam o descanso. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, 31,7% dos adultos que vivem em capitais brasileiras apresentam pelo menos um sintoma de insônia e um em cada cinco brasileiros dorme menos de seis horas por noite. Importante ressaltar que a recomendação para adultos é de no mínimo sete horas de sono.

“Desde os anos 1970 e 1980, existe a ideia de que dormir é desperdício de tempo. Hoje, tanto os estudos científicos quanto a prática clínica mostram que o sono é essencial para a saúde física e mental”, afirma a neurologista Marcia Pradella Hallinan, do Núcleo de Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês.

De acordo com recomendações internacionais do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla em inglês), agência de saúde dos Estados Unidos, adultos entre 18 e 60 anos devem dormir de sete a nove horas por noite, já que durante o sono, o organismo mantém intensa atividade biológica, desempenhando funções essenciais para o equilíbrio do corpo e do cérebro. “O sono é um processo fisiológico ativo. Durante esse período há recuperação de órgãos e tecidos, liberação de hormônios importantes para o metabolismo e o desenvolvimento, restituição do sistema de defesa e processamento das emoções”, explica o neurologista Lucio Huebra.



Sem um sono adequado, mesmo a alimentação saudável e a atividade física regular não atingem seu pleno efeito para a saúde global

Lucio Huebra - Neurologista

As consequências de uma noite mal dormida costumam aparecer já no dia seguinte, com sintomas como fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, dor de cabeça e maior propensão a erros e acidentes. Quando a privação de sono se prolonga, os impactos se tornam mais amplos e graves. “A longo prazo, o sono insuficiente está associado a maior risco de obesidade, diabetes, alterações do colesterol, hipertensão, infarto e AVC. Também há uma relação clara com transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão, além de aumento do risco de declínio cognitivo”, destaca Huebra.

Segundo ele, pessoas que dormem habitualmente menos do que sua necessidade apresentam aumento da mortalidade por todas as causas. Do ponto de vista cerebral, até mesmo uma noite mal dormida já provoca alterações semelhantes às observadas nos estágios iniciais de doenças neurodegenerativas, efeito que pode se acumular ao longo dos anos.

A necessidade de dormir varia de pessoa para pessoa, é parcialmente determinada geneticamente e muda ao longo da vida. “Falamos em médias populacionais, mas cada indivíduo é único. Tem gente que funciona muito bem dormindo seis horas, enquanto outras pessoas precisam de nove, dez ou até mais. Isso não é anormal”, explica Marcia. “O mais importante é observar como a pessoa funciona durante o dia, se consegue aprender, trabalhar, manter o humor e a atenção após noites mal dormidas.”

Crianças e Adolescentes

Em crianças e adolescentes, o sono desempenha papel central no crescimento, no desenvolvimento neurológico e no aprendizado. Já nos adultos e idosos, noites mal dormidas podem se manifestar como queda de desempenho, alterações de humor e até queixas de memória. “Muitas vezes recebemos pacientes mais velhos com esquecimento, e ao investigar percebemos que dormem mal há muito tempo, às vezes por um distúrbio do sono que nunca foi diagnosticado”, relata a neurologista.

Entre os fatores que mais comprometem a qualidade do sono atualmente está o uso excessivo de telas à noite. A exposição à luz emitida por celulares, tablets e computadores interfere na produção de melatonina, hormônio essencial para a manutenção do sono. “O cérebro precisa diferenciar claramente o dia da noite. Além do estímulo visual e de atenção, já existem estudos mostrando que até o campo eletromagnético dos aparelhos pode interferir na atividade elétrica do sono”, alerta Marcia.

A boa notícia é que pequenas mudanças na rotina podem melhorar significativamente a qualidade do sono. “Existe evidência científica sólida de que medidas comportamentais fazem diferença”, afirma Lucio. “A terapia cognitivo-comportamental é considerada tratamento de primeira linha para insônia crônica, e hábitos simples ajudam tanto na prevenção quanto no controle dos distúrbios do sono.

“Quando a dificuldade para dormir se torna frequente e persistente, a orientação é buscar avaliação médica. “O ronco nunca é normal, em nenhuma fase da vida, e não se deve só procurar o médico quando há sinais mais graves, como queda do rendimento escolar, distúrbios de comportamento, sonolência diurna excessiva, além de sinais de comprometimento cardiovascular, como hipertensão arterial”, alerta Márcia. Para Huebra, distúrbios do sono não reconhecidos tendem a se tornar crônicos e mais difíceis de tratar. “Quanto antes houver orientação adequada, maiores as chances de evitar consequências que podem acompanhar a pessoa por toda a vida”, finaliza.

Veja dicas para dormir melhor

Mantenha **horários regulares** para dormir e acordar, inclusive aos fins de semana. A regularidade ajuda a ajustar o relógio biológico e facilita o adormecer.

Reduza o uso de telas à noite, especialmente nas duas horas que antecedem o sono. A luz azul emitida por celulares, tablets e TVs pode inibir a produção de melatonina, hormônio essencial para o sono.

Cuide do ambiente em que irá dormir, priorizando **silêncio, pouca luz e temperatura confortável**. Um espaço adequado favorece o relaxamento e a continuidade do sono.

Evite substâncias estimulantes no fim do dia, como café, chás estimulantes, energéticos e nicotina, que podem dificultar o início do sono.

Crie um **ritual de desaceleração** antes de dormir, com atividades mais calmas, como leitura, alongamentos leves ou técnicas de respiração, sinalizando ao corpo que é hora de descansar.

Use a **cama apenas para dormir**, evitando assistir TV, usar o celular ou permanecer deitado sem sono. Se não conseguir dormir, levante-se e faça uma atividade tranquila até o sono chegar, evitando a frustração de permanecer acordado na cama.

TopTherm MELATONINA TOP GUMMY

Sua Noite de Sono Reparador,
em uma Goma Deliciosa.

Dormir Bem.
Acordar Revigorado.



ZERO
AÇÚCAR,
GLUTEN



ZERO
AÇÚCAR,
GLUTEN



ZERO
AÇÚCAR,
LACTOSE



VEM SER
PARCEIRO
DA TOP!!!



GANHE

DINHEIRO SEM
SAIR DE CASA



**PRÊMIOS
EM DINHEIRO**



**SUORTE COMPLETO &
CAMPANHAS
EXCLUSIVAS**



WWW.LOJINHADATOP.COM.BR

CADASTRE-SE AQUI



**E COMECE
A VENDER**



VONTADE DE MASTIGAR TERRA, TIJOLO OU SABÃO?

COMO A ANEMIA E A DEFICIÊNCIA DE FERRO ENGANAM O SEU CÉREBRO

Como a anemia e a deficiência de ferro enganam o seu cérebro

O desejo intenso e persistente de comer substâncias sem valor nutricional como terra, tijolo, gelo, sabão ou giz pode parecer estranho, mas é mais comum do que se imagina. Esse comportamento tem nome na medicina: síndrome de pica. Longe de ser apenas uma "mania", a vontade de mastigar itens não comestíveis frequentemente esconde um problema de saúde subjacente, especialmente a deficiência de ferro no organismo. Entender essa relação pode ajudar a identificar sinais de alerta antes que a condição se agrave.



Vontade de mastigar terra, tijolo ou sabão? Como a anemia e a deficiência de ferro enganam o seu cérebro

O que é a síndrome de pica

A síndrome de pica, também chamada de alotriofagia ou picamalácia, é um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo compulsivo de substâncias que não são alimentos. Para ser considerado pica, o comportamento deve persistir por pelo menos um mês e ocorrer em uma idade em que a pessoa já compreende que aquele item não deveria ser ingerido. As formas mais conhecidas incluem a geofagia (comer terra ou argila), a pagofagia (mastigar gelo compulsivamente) e a ingestão de materiais como papel, cabelo, sabão, cinzas e pedaços de tijolo.

A conexão entre Ferro e o Cérebro

A deficiência de ferro está fortemente associada ao desenvolvimento da síndrome de pica, embora o mecanismo exato ainda não seja totalmente compreendido pela ciência. Pesquisadores sugerem que a falta de ferro em determinadas áreas cerebrais pode alterar enzimas que regulam o apetite e o comportamento alimentar. O ferro atua como cofator para a dopamina no cérebro, especialmente no hipocampo, e sua carência pode modificar a forma como o organismo percebe e responde aos estímulos de fome. Isso explica por que muitas pessoas com anemia ferropriva desenvolvem desejos por substâncias que não oferecem qualquer benefício nutricional.



A falta de ferro pode alterar sinais de apetite no cérebro, levando ao desejo por substâncias não alimentares.

Estudo confirma que reposição de ferro resolve o comportamento

A relação entre pica e deficiência de ferro foi amplamente documentada em pesquisas científicas. Segundo a revisão "Pica as a manifestation of iron deficiency", publicada no periódico *Expert Review of Hematology*, gestantes e pré-adolescentes apresentam maior risco de desenvolver o comportamento. O estudo destaca que a absorção de ferro fica prejudicada na presença de substâncias não nutritivas e que a terapia com ferro geralmente cura o comportamento de pica. Os pesquisadores identificaram duas formas distintas: uma causada diretamente pela falta de ferro no cérebro e outra mais influenciada por fatores culturais, predominantemente a geofagia.

Quem está mais vulnerável

Alguns grupos apresentam maior probabilidade de desenvolver a síndrome de pica:

Gestantes: a demanda aumentada por ferro durante a gravidez eleva o risco de deficiência, e estima-se que cerca de 27% das grávidas apresentem comportamentos de pica.

Crianças: especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade nutricional ou com baixa supervisão alimentar.

Pessoas com anemia ferropriva: até 50% dos pacientes com essa condição podem relatar desejos por substâncias não alimentares.

Indivíduos com transtornos mentais: condições como autismo, deficiência intelectual, TOC e esquizofrenia podem estar associadas ao comportamento.

Riscos e sinais que merecem atenção

Ceder à vontade de ingerir substâncias não comestíveis pode trazer consequências graves para a saúde. Terra e argila aumentam o risco de infecções parasitárias e prejudicam a absorção de nutrientes. Objetos duros como pedras e tijolos podem causar obstruções intestinais e lesões no trato digestivo. Materiais tóxicos como tinta, esmalte ou produtos de limpeza podem provocar intoxicação. Se você sente vontade persistente de mastigar ou engolir itens não alimentares, esse pode ser um sinal de que seu corpo está pedindo ajuda.



A energia da **natureza**,
pronta para o seu dia.

Ora pro nobis
Laranja



Experimente a vitalidade. Sinta o frescor.

Previna-se com o poder da natureza!
Experimente os sabores refrescantes.



12 dicas para prevenir a perda muscular em idosos



A perda muscular progressiva é um dos grandes desafios do envelhecimento e afeta diretamente a independência e a saúde mental dos idosos. Segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), cerca de 17% da população idosa no Brasil — cerca de 5 milhões de pessoas — já convive com sarcopenia. O impacto vai além da fragilidade física, atingindo a autoestima, o convívio social e a capacidade de realizar tarefas simples do dia a dia. No entanto, envelhecer com vitalidade é possível quando há atenção às escolhas de estilo de vida e prevenção adequada. Investir em nutrição, movimento e cuidados constantes reduz significativamente os efeitos dessa condição.



Treinos com pesos, elásticos ou o próprio peso corporal, sempre com orientação de um profissional, ajudam na prevenção à sarcopenia

A Sarcopenia pode ser Prevenida

Para a Dra. Marcela Reges, nutróloga da Afya Educação Médica Goiânia, a sarcopenia não deve ser encarada como algo inevitável. “O envelhecimento traz mudanças fisiológicas naturais, mas perder massa muscular em excesso não é normal e não é inevitável. A sarcopenia pode e deve ser prevenida ou tratada”, afirma. Ela explica ainda que, mesmo com o passar dos anos, é possível manter a força e a vitalidade com medidas simples, como alimentação adequada, prática de exercícios e acompanhamento médico regular. A especialista também destaca que a perda muscular pode ser parcialmente revertida quando diagnosticada precocemente. Segundo a profissional, a combinação de hábitos saudáveis e intervenção multiprofissional ajuda a frear a progressão da condição.

Sinais de alerta e riscos da Sarcopenia

De acordo com a Dra. Karoline Fioreti, geriatra da Afya Educação Médica Vitória, a sarcopenia se manifesta por sinais como instabilidade de marcha, fraqueza, lentidão para caminhar, dificuldade para subir escadas, levantar-se de uma cadeira ou carregar objetos. “Os sintomas aumentam o risco de queda, além de limitar o convívio social”, enfatiza a médica.

A geriatra alerta que, sem diagnóstico precoce, o idoso pode sofrer perda de funcionalidade, isolamento e até depressão. “Final, quando alguém perde a mobilidade, perde também a possibilidade de participar plenamente da vida em comunidade, o que impacta sua saúde mental. É um ciclo que precisa e pode ser interrompido com informação e políticas públicas”, alerta a Dra. Karoline Fioreti.



A sarcopenia afeta a vida de milhões de pessoas, aumentando o risco de quedas, fraturas e a dependência

Cuidados para prevenir a Sarcopenia

Para as especialistas, envelhecer não deve significar perder vitalidade. No entanto, é fundamental estabelecer alguns cuidados para garantir a prevenção da sarcopenia. São eles:

Ingestão proteico-calórica adequada: incluir proteínas em todas as refeições (carnes magras, ovos, peixes, frango, feijão, lentilha, grão-de-bico e laticínios);

Exercícios de força e resistência: treinos com pesos, elásticos ou o próprio peso corporal, sempre com orientação de um profissional;

Atividade física regular: caminhadas, hidroginástica, exercícios aeróbicos e musculação ajudam a manter massa muscular, protegem o coração e melhoram a qualidade de vida;

Avaliação funcional periódica: testes simples de força e equilíbrio ajudam a identificar risco de quedas;

Suplementação quando necessária: whey protein, creatina e aminoácidos essenciais podem ser indicados em casos de ingestão insuficiente;

Vitaminas e minerais: garantir bons níveis de vitamina D, cálcio e antioxidantes é fundamental;

Sono de qualidade: fundamental para recuperação e manutenção da massa muscular;

Controle de doenças crônicas: tratar diabetes, hipertensão e doenças inflamatórias, que aceleram a perda muscular;

Hidratação adequada: essencial para o metabolismo e a função muscular;

Prevenção de quedas: adaptar o ambiente, usar calçados adequados e incluir treinos de equilíbrio;

Hábitos de vida saudáveis: evitar cigarro e álcool, que são fatores inflamatórios;

Estimular a autonomia: incentivar a participação do idoso em atividades cotidianas e sociais.

MANTENHA SUA FORÇA. VIVA COM MAIS ENERGIA.



PREVINE
PERDA
MUSCULAR



OSSOS E
DENTES
FORTES



AUXILIA NA
FORMAÇÃO DE
OSSOS E DENTES



MAIS
DISPOSIÇÃO



AUXILIA NO
FUNCIONAMENTO
NEUROMUSCULAR



PREVENÇÃO DE PERDA MUSCULAR EM IDOSOS

DELÍCIAS DE OUTONO/INVERNO



Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Pinhão: O Abraço Quente da Estação.

Uma Experiência Confortável para os Seus Dias Mais Frios...

O outono e o inverno são as estações perfeitas para nos deliciarmos com pratos quentes e reconfortantes.

Nada melhor do que uma sopa cremosa para aquecer o corpo e a alma nos dias mais frios.

E se essa sopa for feita com ingredientes da estação, como a abóbora e o gengibre, melhor ainda!

A abóbora é um alimento nutritivo e versátil, que se adapta a diversas receitas.

No outono, ela está em sua melhor forma, doce e suculenta.

O gengibre, por sua vez, é um ingrediente que traz um toque picante e aquecedor para as sopas, além de ter propriedades anti-inflamatórias.

Para completar essa experiência de conforto, que tal adicionar alguns pinhões torrados por cima?

O pinhão é um ingrediente típico do inverno e traz um sabor especial para as sopas, além de ser rico em fibras e nutrientes.

Ingredientes:

- 1 abóbora cabotiá (aprox. 1,5 kg)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 litro de caldo de legumes (preferencialmente caseiro)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 xícara de creme de leite fresco (opcional)
- Pinhões torrados para decorar

Modo de Preparo:

- Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, ou até que a polpa esteja macia.
- Retire a polpa da abóbora com uma colher e reserve.
- Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
- Adicione o gengibre ralado e refogue por mais alguns segundos.
- Acrescente a polpa da abóbora, o caldo de legumes, o sal e a pimenta.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

- Bata a sopa no liquidificador até obter um creme homogêneo.
- Volte a sopa para a panela e, se desejar, adicione o creme de leite fresco.
- Deixe aquecer um pouco.

Sirva em tigelas individuais e decore com pinhões torrados.

Dicas para uma Sopa Cremosa Perfeita:

- Utilize caldo de legumes caseiro para um sabor mais autêntico.
- Se não tiver tempo, você pode usar caldo de legumes em tabletes, mas verifique se eles não contêm conservantes e aromatizantes artificiais.
- Se você preferir uma sopa mais espessa, adicione menos caldo de legumes.
- Se preferir uma sopa mais rala, adicione mais.
- Você pode substituir a abóbora cabotiá por outras variedades, como a moranga ou a meniã.

Benefícios da Sopa para a Saúde:

- As sopas são alimentos nutritivos e saudáveis, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Elas também ajudam a nos manter hidratados, o que é importante para o bom funcionamento do organismo.
- Além disso, as sopas são uma ótima opção para quem deseja perder peso, pois são baixas em calorias e saciam a fome.

EXERCÍCIOS FÍSICOS ESTIMULAM O DESEJO SEXUAL NOS HOMENS

PESQUISA APONTA QUE APENAS 3 MINUTOS DE EXERCÍCIOS INTENSOS SÃO SUFICIENTES PARA ESTIMULAR O SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO, QUE GOVERNA A RESPOSTA DO CORPO A EXCITAÇÃO



Recentemente, um estudo divulgado pelas Universidades Siegen e Trier, ambas na Alemanha, apontou que homens que realizam exercícios físicos por alguns minutos por dia são mais propensos a sentirem maior desejo sexual do que aqueles que fazem pouco ou nenhuma atividade física. Isso porque, segundo a pesquisa, apenas três minutos de exercícios são suficientes para estimular o sistema nervoso simpático, que governa a resposta do corpo a excitação.



Exercícios físicos estimulam o apetite sexual nos homens

"O exercício físico pode estimular o apetite sexual por alguns motivos importantes. [O principal deles] é que a atividade física, principalmente a musculação, vai contribuir muito para o aumento dos níveis de testosterona, por exemplo. Então, quando o homem tem o aumento desse hormônio sexual, ainda mais de maneira natural com os exercícios, ele tem o aumento da libido e, conseqüentemente, do desejo sexual", diz o personal trainer Caio Signoretti.

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/exercicios-fisicos-estimulam-o-desejo-sexual-nos-homens,3a346e2e8007f4c54427d321f22504404fxq1juq.html>

Teste de Intensidade dos Exercícios

Para a execução do estudo, foram selecionados 45 estudantes universitários saudáveis do sexo masculino, que não estavam abaixo do peso nem obesos, não tinham doenças psiquiátricas ou subjacentes nem eram fumantes. Durante a pesquisa, os voluntários foram divididos aleatoriamente entre o grupo de controle, que exercia pouca energia, e a equipe de exercícios.

Neste último grupo, eles tiveram que segurar um dispositivo de medição em 45% de sua força máxima de pressão e mantê-la por três minutos. Por sua vez, a turma do controle segurou o equipamento com apenas 10% de pressão seguido de um descanso de sete minutos.

Os resultados demonstraram que aqueles que exerceram maior energia tiveram frequência cardíaca mais alta do que aqueles que executaram pouca energia, sugerindo que a prática de alta intensidade de atividades físicas aumenta o desejo sexual.

"A atividade física vai promover melhorias no sistema cardiovascular, ou seja, o coração é um músculo e, quando você faz exercício de alta intensidade, que faz o coração bater mais forte, você aumenta a circulação sanguínea, que é fundamental para que o homem tenha um apetite sexual aumentado e uma boa ereção", expõe Caio Signoretti.

Impacto dos estímulos Visuais

Além dos resultados cardíacos, a pesquisa também constatou que os voluntários que exerceram mais energia mostraram dilatação pupilar mais rápida quando apresentados a imagens sexuais. Para isso, os cientistas apresentaram aos homens fotos retratando violência, sexo, esporte, atividade física e situações do cotidiano e, por meio de um dispositivo ocular, mediram o reflexo do piscar de olhos de cada pessoa.

«Em conjunto, nossas descobertas fornecem fortes evidências para o aprimoramento do processamento sexual pela exposição aguda ao estresse em homens e sugerem envolvimento diferencial de mecanismos parassimpáticos [responsáveis por fazerem o organismo se acalmar após situações de estresse] versus simpáticos [encarregados de alterar o organismo em situações de estresse, deixando o indivíduo em alerta]», escreveram os autores do estudo.

EXERCÍCIOS FÍSICOS ESTIMULAM O DESEJO SEXUAL NOS HOMENS



Influência dos hormônios do Bem-Estar

Como constatado pelo estudo, os estímulos externos incentivam a produção de hormônios, que, por sua vez, moldam o comportamento humano, causando reações positivas e negativas, muitas das vezes até incontroláveis.

"Por conta da liberação dos hormônios de bem-estar que os exercícios promovem, as pessoas têm uma considerável diminuição do estresse e, conseqüentemente, melhora do humor. Então, devido à liberação de endorfina, o estado de ereção e apetite sexual é facilitado. Inclusive, muitas pessoas que relatam impotência sexual, às vezes, é por causa da ansiedade e estresse, sobretudo na adolescência", explica Caio Signoretti.

A exemplo disso, os pesquisadores alemães também buscaram entender as propriedades elétricas da pele através de estímulos externos e concluíram que os participantes que foram apresentados a imagens sexuais transpiraram mais e tinham a pele como um melhor condutor de eletricidade temporariamente. Isso porque a excitação, causada pela liberação de hormônios, acarretou a produção de suor, rico em sódio e potássio, que, em contato com a água, produz eletricidade.

Atividades físicas que Melhoram a Vida Sexual

Conforme dados de um estudo publicado no jornal científico "PubMed Central", 31% dos homens que possuem alguma disfunção sexual detêm como principais causas a obesidade e o sedentarismo. Sendo assim, praticar atividade física regularmente melhora a saúde do corpo e da mente, aumentando, como indica a pesquisa alemã, o desempenho sexual.

"A musculação é o melhor tipo de exercício para melhorar o desempenho sexual, por conta do aumento da testosterona. Além disso, a melhora do sistema cardiovascular também é uma consequência, não só da musculação, mas também do treinamento aeróbico, desde que tenha alta intensidade...", explica Caio Signoretti.

HORMÔNIOS DO BEM-ESTAR REDUZEM O ESTRESSE E MELHORAM A QUALIDADE SEXUAL

Ademais, o profissional indica o fortalecimento do assoalho pélvico, visto que exercícios que trabalham este músculo evitam a ejaculação precoce e melhoram o tempo de ereção. "O fortalecimento do assoalho pélvico é extremamente importante, e essa é uma musculatura que a pessoa consegue estimular até mesmo sentada e sem máquina. Uma maneira de fazer isso é contraindo os músculos da área genital por 10 segundos e descansando por 10 segundos em um período de 5 a 20 séries. Inclusive, também dá para fazer essa contração durante os exercícios físicos ou, até mesmo, no carro", finaliza Caio Signoretti.

ENERGIA QUE IMPULSIONA VIGOR QUE TRANSFORMA.

Para o homem em seu auge



TopTherm 2026

REVISTA BEM-ESTAR S.A. - VOLUME 6



ESPECIAL DE OUTONO

EDITORA **TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA**

Estrada Maricá Marques, 1055 – Galpão 19-B
CEP: 06.529-210
Jardim Represa (Fazendinha)
Santana de Parnaíba/SP

Diretor Geral: **Gerhard M. Wolf**
Nutricionista: **Dra. Ana Cristina Wolf**
Organizador: **Flávio Fiorine**

SAC: (11) 11 5591-7922

CONTATO@EDITORATOP.COM.BR

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

Está é uma publicação de EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA

Direitos Autorais e Patrimoniais do conteúdo editorial são de titularidade da EDITORA TOPSAÚDE & NUTRIÇÃO LTDA.

EDIÇÃO BIMESTRAL

Conheça o site



@topthermoficial
/toptherm

Aray

TopTherm 2026

INOVAÇÃO NUTRICIONAL PARA TODA A FAMÍLIA

**ABRIL AZUL: CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O
AUTISMO – COMPREENSÃO, ACEITAÇÃO E AMOR.**



VENDAS: 0800 770 7900
www.toptherm.com.br