

BATE BOLA

PRECOCE EM TUDO

RODRYGO AMADURECE
NO REAL MADRID
E NA SELEÇÃO SEM
ABANDONAR O ESPÍRITO
DE GAROTO

HALLAND

JOGADOR REVELA OS
SEGREDOS DA SUA
INVEJÁVEL FORMA
FÍSICA.

BENZEMA É ELEITO O MELHOR JOAGADOR DO MUNDO

ATACANTE FRANCÊS DO REAL MADRID CONFIRMA O FAVORITISMO E É COROADO PELA PRIMEIRA VEZ. SADIO MANÉ FICA EM SEGUNDO, E DE BRUYNE COMPLETA PÓDIO

SUMÁRIO INTERATIVO

DIETA EXÓTICA DE HAALAND TEM BENEFÍCIOS? E MALEFÍCIOS? 3

Nutricionista explica que alimentação com grande quantidade de vísceras, como a do atacante norueguês do Manchester City, aumenta o colesterol e é contraindicada para pessoas com câncer, endometriose e ovário policístico, mas é rica em vitamina B12, ferro, selênio e zinco 3

BOLA DE OURO 2022: BENZEMA É MELHOR JO- GADOR DO MUNDO 6

Favorito, atacante francês do Real Madrid é coroado pela primeira vez. Sadio Mané fica em segundo, e De Bruyne completa pódio 6

NÃO ME VEJO COMO ADULTO 9

Precoce em tudo, Rodrygo amadurece no Real Madrid e na seleção sem abandonar o espírito de garoto 9

VEJA DATAS DOS JOGOS DO BRASIL NA COPA DO MUNDO 2022 ATÉ A FINAL 17



DIETA EXÓTICA DE HAALAND TEM BENEFÍCIOS? E MALEFÍCIOS?

Nutricionista explica que alimentação com grande quantidade de vísceras, como a do atacante norueguês do Manchester City, aumenta o colesterol e é contraindicada para pessoas com câncer, endometriose e ovário policístico, mas é rica em vitamina B12, ferro, selênio e zinco

No documentário “Haaland: a grande decisão”, do serviço de streaming norueguês Viaplay, o atacante Erling Haaland, de 22 anos, revelou os segredos de sua invejável forma física. Para manter sua incrível média de gols e atingir marcas expressivas em seu início no Manchester City, onde já contabiliza 20 gols em 14 jogos, [Haaland contou que se alimenta de coração e fígado bovinos, recebe luz do sol nos olhos](#)

[pela manhã e bebe a água mais “pura” possível](#), passando por várias filtragens. A dieta exótica chamou a atenção e vem levantando questionamentos e curiosidade sobre os seus benefícios e malefícios para a saúde. Afinal, faz sentido um atleta ou qualquer pessoa comer regularmente coração e fígado bovinos? Há estudos que comprovam que esse tipo de alimentação faz bem?

Segundo a nutricionista especializada em reedu-

cação alimentar Isabella Lacerda, é um pouco difícil responder apenas “sim ou não”, uma vez que temos muitas variantes.

- Não vejo muito sentido na inclusão de coração e fígado bovinos na dieta de um atleta, uma vez que vísceras são consideradas alimentos com uma quantidade de colesterol mais elevada do que peixe, frango e até ovo. Em 100g de coração bovino temos 212 mg de colesterol, e em 100g de fígado bovino te-

mos 309 mg de colesterol, sendo que a recomendação diária é de 300 mg. Sim, existem extensos estudos indicando que o consumo de alimentos com uma quantidade elevada de colesterol, quando controladas e equilibradas, não causam danos à saúde. E pelo fato de ele ser um atleta, o seu metabolismo consegue aguentar essa quantidade a mais e, portanto, não gera nenhum efeito adverso. Porém, há outras formas de obter o mesmo resultado e nutrientes sem incluir vísceras na rotina alimentar, que são mais difíceis de encaixar na nossa cultura-comenta.

Mais conhecida como Nutri Sarcástica ou Nutri Dua Lipa nas redes sociais (isabellalacerda_nutri), Isabella ainda completa:

- Não recomendaria essa dieta para nenhum dos meus pacientes, incluindo os que treinam como atletas.

BENEFÍCIOS E NUTRIENTES DO FÍGADO E DO CORAÇÃO BOVINOS

Contudo, vale lembrar que o fígado é [rico em ferro](#), [vitamina B12](#) e selênio, que é muito importante para manter uma função antioxidante dentro do organismo, assim como ajuda no combate à anemia e na manutenção da imunidade, além de na possível prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial, desde que aliado a uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos. Há ainda alguns dados que mostram que o selênio ajuda no bom funcionamento da tireoide.

- Enquanto isso, a vitamina B12 é incrivelmente interessante, pois auxilia na produção de glóbulos vermelhos, reduz o risco de anemia e a sensação de fadiga, além de proteger os neurônios, entre outros benefícios - pontua Isabella.

Ela lembra ainda que o co-

ração bovino é rico em ferro e zinco. O ferro já é bem conhecido pelos seus benefícios, já que o mineral transporta o oxigênio dos pulmões para os músculos, produz enzimas nas células musculares e garante boa energia para o corpo durante os treinos. E o principal benefício do zinco é o aumento na absorção e aproveitamento de nutrientes. Ou seja, a dieta de Haaland até pode ser seguida, desde que com acompanhamento nutricional.

CONTRAINDICAÇÕES

A profissional de nutrição alerta ainda que a dieta de Haaland é contraindicada para certas pessoas, como pacientes oncológicos, que devem evitar ao máximo o consumo de carne vermelha. Pessoas que sofrem de endometriose e ovário policístico também devem evitar esses alimentos que podem causar inflamação e piorar o quadro geral de saúde, principalmente em relação ao funciona-

mento do fígado e do coração.

QUAL A MELHOR MANEIRA DE FILTRAR A ÁGUA?

No documentário, Halaland explica ainda que sua casa possui um sistema com diversos filtros para garantir que a água que bebe seja a mais pura possível: “eu comecei a filtrar bastante minha água, acho que pode ter grandes benefícios para o meu corpo”, diz ele. Mas, será que isso realmente é necessário?

Esse sistema de filtração faz alguma diferença na pureza da água? A nutricionista responde que não.

- Água é talvez o elemento mais importante da rotina de qualquer pessoa. O consumo de água ajuda a regular o intestino, hidrata a pele, ca-

belo e unhas, aumenta o bom funcionamento dos rins, além de evitar doenças. No entanto, não é nem um pouco necessário a quantidade de filtros que o atleta diz utilizar, pois somente um filtro já faz o trabalho. Na verdade, a água mais “pura” é a do jarro de barro, aquela que a nossa avó tem em casa.

Sendo bem honesta, essa questão dos filtros é uma perda de tempo, uma vez que a pureza da água não vai interferir em quantida-



des significativas no resultado dele - enfatiza.

IMPORTÂNCIA DO SOL DA MANHÃ PARA O NOSSO RITMO CIRCADIANO

Quanto à questão de receber sol nos olhos, Isabella Lacerda confirma que tomar banho de sol um pouquinho todas as manhãs é uma ótima dica para melhorar a qualidade do nosso sono, além de ajudar na síntese de Vitamina D. Ela enfatiza que o ritmo circadiano é muito importante para o nosso corpo, uma vez que é ele quem dita quando devemos estar

acordados e quando devemos dormir.

- Antes da invenção da luz elétrica, as pessoas iam dormir quando escurecia e acordavam quando

clareava, pois o seu corpo entende que é de dia e precisa começar a funcionar. Na verdade, o ritmo circadiano trabalha das

22h às 6h todos os dias, e a melhor forma de acordar o corpo é com a luz natural. Imagina, você está em sono profundo e de repente, acorda com um alarme super alto, o seu corpo já entra em estado de alerta e o seu quarto todo escuro te deixa mais desnorteada ainda... Não é gostoso para o seu corpo acordar dessa forma. Ele prefere muito mais que seja com a luz solar natural e tranquila do que com um barulho alto. De tudo o que o Haaland faz no dia a dia dele, essa é a única atitude que apoio 100% - concluiu.

BOLA DE OURO 2022: BENZEMA É MELHOR JOGADOR DO MUNDO

Favorito, atacante francês do Real Madrid é coroado pela primeira vez. Sadio Mané fica em segundo, e De Bruyne completa pódio



Benzema está no topo do mundo. Favorito, o atacante do Real Madrid foi coroado pela revista France Football e levou a Bola de Ouro de 2022, que premia o melhor jogador da temporada 2021/22. É a primeira vez que o francês, de 34 anos, conquista o troféu. Em seu discurso, o jogador citou os ídolos Zidane e Ronaldo como referência.

“Estou pensando de quando era pequeno, de todo trabalho, que nunca deixei de fazer. Era sonho de criança. Cresci com isso na minha cabeça e depois tive a toda motivação na minha vida: Zidane e Ronaldo”, disse Benzema, apontando aos ex-jogadores, presentes na cerimônia.”

BENZEMA EM 2021/22

46 jogos

44 gols

15 assistências

Títulos:

- Champions,
- Espanhol,
- Supercopa da Europa,
- Supercopa da ESPANHA

Sadio Mané, ex-Liverpool e atualmente no Bayern de Munique, e De Bruyne, do Manchester City, completaram o Top-3 da premiação. Lewandowski, do Barcelona, foi o quarto, e Salah, do Liverpool, foi o quinto.

Aos 34 anos, Benzema é o vencedor mais velho desde Stanley Matthews, primeiro colocado em 1956, ano de estreia da Bola de Ouro. Antes, a melhor posição dele havia sido o quarto lugar, na edição pas-

sada. O atacante reforçou sua superação na carreira [pelos seis anos que passou longe da seleção francesa, entre 2015 e 2021.](#)

- É muito trabalho, não largar nada. Treinar sempre mais e sempre manter esse sonho na nossa cabeça. Tudo é possível. Houve momentos difíceis para mim. Você não olha somente o lado bom. Mas esse período em que não estive na seleção e não deixei nada. Treinei sempre.

VEJA O TOP-10 DA BOLA DE OURO:

1. Benzema (FRA, Real Madrid, atacante)
2. Mané (SEN, Bayern de Munique, atacante)
3. De Bruyne (BEL, Manchester City, meia)
4. Lewandowski (POL, Barcelona, atacante)
5. Salah (EGI, Liverpool, atacante)
6. Mbappé (FRA, PSG, atacante)
7. Courtois (BEL, Real Madrid, goleiro)
8. Vini Jr. (BRA, Real Madrid, atacante)
9. Modric (CRO, Real Madrid, meia)
10. Haaland (NOR, Manchester City, atacante)

Com o prêmio, a França agora é o país com mais Bolas de Ouro, ao lado da Argentina: sete. Antes de Benzema, Raymond Kopa (1958), Platini (1983, 1984 e 1985), Papin (1991) e Zidane (1998) também foram franceses premiados. Entre os argentinos, todas se sete vezes foram com Messi.

O prêmio não tem qualquer vínculo com a Fifa, que vai realizar a sua própria cerimônia depois da Copa do Mundo. Atual vencedor, Messi não esteve entre os 30 indicados deste ano. O argentino ficou fora pela primeira vez desde 2005.



NÃO ME VEJO COMO ADULTO

Precoce em tudo, Rodrygo amadurece no Real Madrid e na seleção sem abandonar o espírito de garoto

“Meu véi: conversando com o Elano, ele tá pensando em te levar pro jogo!”

É muito difícil responder quando me perguntam qual é a maior emoção da minha carreira. Você começa a falar de uma e pensa: “pô, teve

outras também”. Mas acho que foi minha estreia no profissional pelo Santos. Ali eu cumpri meu sonho, o que era a maior meta na minha vida. Para acontecer tudo que eu tenho hoje, de Real Madrid e seleção brasileira, eu precisei viver aqui-lo.

Era um jogo contra o Atlético-MG na Vila Belmiro, em 2017. O Elano era o técnico do Santos e me ligou chamando pra treinar na semana anterior. Eu tava no sub-17 e fiquei na maior ansiedade. Achei que ia só treinar e tals, mas eu vi que fui evoluindo

e falei pro meu pai: “pô, vai que eu sou convocado pro jogo no fim de semana?”

Mas eu falei por falar, não acreditava muito. Até que, no último treino da semana, cheguei no vestiário, tinha a convocação e meu nome lá. Entrei no finzinho do jogo no lugar do Bruno Henrique, que era um dos grandes nomes do Santos naquela época. O Elano me orientou, mas vou falar pra você: nem escutei.

“Eu estava tão nervoso, tão ansioso, que nem lembro o que o Elano falou na hora. Tanto que eu entrei correndo pra um lugar e o Lucas Lima e o Ricardo Oliveira gritaram: ‘nãoooo, vai pra lá’”.

Não tenho nem palavras pra explicar esse dia, foi fenomenal. Foi muito bom chegar no busão do Santos, o corredor de fogo ali da torcida. Essas são minhas lembranças. A gente ganhou de 3 a 1 e foi um dos dias mais felizes da minha vida. Mas eu sei que ainda tem muita coisa pela frente.

Quando eu saí do Santos, eu senti um pouco o golpe de não ter consegui-

do ser campeão. Eu queria ter levantado uma taça, principalmente a Libertadores, pela forma com que a gente foi eliminado. Hoje, paro para pensar e não tenho frustração.

Eu fiquei um ano e pouquinho no Santos. Tipo, não tive tanto tempo, não joguei tanto tempo. Estou com 21 anos e tenho mais tempo de profissional no Real Madrid, por exemplo. Nas eliminações que sofremos, eu tinha 17 anos. Não era nem um homem ainda, praticamente. Então, hoje, um pouco mais maduro, não sou frustrado por isso.



O mais louco é que, mesmo um pouco mais maduro, eu ainda me considero um menino, um adolescente. Não consigo me ver como adulto, muito sério, ainda. Mesmo com toda a responsabilidade que tenho hoje, não

consigo me ver assim. Claro que existem coisas em que não dá mais pra ser assim, em que eu tenho que ser maduro. Mas na minha cabeça, a maturidade é de um menino. Acho que esse lado

é bom: estar sempre tranquilo, agindo com a alegria de um adolescente. Acho que essa maneira alegre com que eu levo as coisas faz com que a ficha de ser jogador do Real Madrid e ser convocado pra seleção ain-

da não tenha caído, sabe? Mas em uma coisa eu sei que ela caiu: eu tinha só 11 anos quando comecei a ser patrocinado pela Nike.

Era, tipo, um dos maiores sonhos da minha vida. Eram as chuteiras que eu gostava, que eu ia na loja comprar. Quando chegou o meu momento, foi uma das únicas coisas na vida que me deu a exata dimensão do que significava na hora.

Eu chegava em casa e ficava colocando vídeos das chuteiras que o Neymar usava, que o Cristiano Ronaldo usava. Até podia ser uma pressão a mais, mas eu não ligava muito, talvez por ser tão novo. Eu só pensava em jogar

futebol e evoluir a cada dia.

Eu sei que, desde então, eu cresci sempre cercado de expectativas, mas ter o apoio do meu pai, que foi jogador, deixou mais fácil. Eu não ligava pro que falavam.

Quando eu estava no sub-11, diziam: “quero ver quando chegar no sub-13, se ele vai ser isso tudo mesmo”. E eu ia lá e fazia.

Chegava no sub-13, falavam: “quero ver no sub-15”. Quando cheguei ao sub-17, jogando com 16 anos, ouvia: “ah, quero ver no sub-20”. Não viram porque eu nem passei pelo sub-20, fui direto pro profissional.

Acho que, desde o momento em que eu comecei a andar, meus pais já imaginaram que eu ia ser craque (risos). Brincadeira. É que eu comecei a andar muito cedo, com oito meses, e meu brinquedo preferido sempre foi a bola de futebol. Eu não gostava de brincar de carrinho, de boneco, não era meu forte. Era sempre a bola. E acho que a paixão foi aumentando à medida que fui crescendo.

Com seis anos, comecei a jogar de verdade. Meus pais sempre me apoiaram, mas a partir desse momento eles viram que eu tinha futuro e começaram a investir. Nunca teve pressão da parte deles, sabe? Eu fazia porque real-

mente era o que eu gostava de fazer e tals.

Eu jogava por diversão, claro que não tinha ideia de onde poderia chegar com isso. Mas como meu pai foi jogador, e ele jogava ainda na época, ele viu que eu tinha algo especial. Percebeu que poderia dar bom. E acertou, né?

Eu não tinha como dizer não pro Santos, sério mesmo. Eu comecei a jogar no futsal do São Paulo, mas na época a gente só treinava e disputava amistosos. Um desses jogos foi justamente contra o Santos. Eu joguei bem e tudo, aí logo fizeram o convite. Eu não pensei duas vezes. O que o Santos me oferecia naque-

le momento era melhor pra minha projeção. Disputar competições, mesmo com só 11 anos. E o Santos sempre revelou muitos jogadores, então isso pesou um pouco na balança.

Mas é muito mais que isso: o Santos era o time para o qual eu torcia e era onde jogava o Neymar. Simplesmente não dava pra dizer não. Então, eu fui.

Lembro que teve um evento do centenário do clube em que escolheram um jogador de cada categoria e eu fui selecionado no sub-11. Quando cheguei, lá estava o Neymar. Foi a primeira vez que eu vi ele de perto, que eu toquei nele. O dia que eu conheci

meu ídolo. Foi muito especial pra mim, eu lembro perfeitamente desse dia.

O Santos significa muito pra mim, vou ser sempre grato. Foi o time que me abriu as portas e me permitiu realizar meu maior sonho. O tempo passa muito rápido, nem parece, mas já vai fazer três anos desde que saí. Parece que ano passado eu ainda tava no Santos.

E é difícil se desvincular. Ainda falo com muita gente de lá, assisto muitos jogos do Santos. É como se eu ainda fosse um jogador do Santos, sabe? Às vezes a ficha não cai, não. E esse ano as coisas vão dar certo lá, com certeza. Tem que dar (risos).

“Eu sempre falei que é sacanagem. Tanta gente pra comparar e vai comparar com o Neymar, pô (risos)? Fazer tudo que o Neymar fez seria muito difícil, então sempre tirei esse peso de mim. Não dá pra ser comparado com seu ídolo, ter que fazer o mesmo que ele fez. Ninguém vai fazer tudo que ele fez no Santos e que faz até hoje.”

Hoje eu tô vivendo um momento muito bom no Real Madrid. É aquele negócio: nessa temporada vou ser melhor do que fui nas outras e na próxima vou ser melhor do que nessa. É pra isso que eu me preparo, então espero ser um jogador cada vez mais importante no meu time.

Nosso elenco é

muito bom e ali no ataque a disputa é muito sadia. Todo mundo fala do Vini-
cius Júnior e eu fico felizão pelo momento dele, de verdade. Infelizmente, tem muita gente maldosa na internet e na vida que falavam muitas besteiras dele, assim como já falaram de mim e de outros.

Mas isso nunca entrou na nossa mente, temos uma mente forte pra isso, a gente sabe do nosso potencial, sabe onde podemos chegar. E foi o que ele fez, não deu ouvido pra ninguém, continuou trabalhando e sabendo que na hora certa as coisas iam acontecer. Graças a Deus têm acontecido pra ele e a gente fica muito feliz, porque vê toda a dedicação.

Assim é comigo também. Continuo trabalhando e me dedicando a cada dia e sei que meu momento está chegando.

É outro cara que sempre quiseram ficar me comparando (risos). Não tem por que falar disso, são comparações bobas. O que o povo mais gosta é de comparar. Na real, se ele estiver bem é melhor pra mim. E se eu estiver bem é melhor pra ele, pro clube. Hoje, somos os dois titulares, não tem razão pra ficar comparando.

Eu e o Vini também somos colegas na seleção hoje e isso é muito bom, porque é ano de Copa do Mundo. Mas, independentemente disso, é sempre uma

emoção ser convocado, sabe?

O que mais me encantou foi quando eu cheguei e tive a recepção de todos, jogadores que têm muitos anos de seleção e me trataram superbem, o ambiente que tem ali na seleção é muito bom. Não que o ambiente no clube não seja bom, mas é um pouco diferente, porque você joga com jogadores de muitos países. Na seleção estão ali só os brasileiros. É muito bom. Foi uma coisa que fez eu me encantar pela seleção. E o sentimento não muda, é sempre como se fosse a primeira vez.

E tem uma certa convocação aí nos próximos tempos

que eu quero estar, né? Me imagino com toda minha família na sala de casa aqui em Madrid assistindo o Tite. Se ele falar meu nome vai ser a realização de um grande sonho. Lembrar que um dia você está pintando as ruas no Brasil, vendo como isso move o país, e no outro está realizando um sonho de criança. Vai ser um dos dias mais felizes da minha vida.

É lógico que é difícil jogar na seleção, é sempre uma concorrência grande. São uns minutinhos aqui e ali. Foi assim todos os anos e, não é agora na minha vez que vai ser diferente, né? Mas acho que quem tem a ganhar com isso é só a seleção mesmo. Onde eu estiver vai ter briga

por posição, vai ter disputa, nunca vou ter vida fácil. E que bom, que continue assim, pra eu sempre estar sendo desafiado e evoluir.

Eu vejo muita semelhança no mata-mata da Copa do Mundo e Liga dos Campeões, com muita dificuldade e bastante pressão. Mas eu me sinto muito preparado. Pô, eu jogo no Real Madrid e fui decisivo nos momentos mais importantes contra os melhores times do mundo para terminarmos a temporada com quatro títulos. Tipo, eu sei que posso ajudar bastante o Brasil também e estou preparado para isso. E eu já falei pro Tite: pro que ele precisar eu tô à disposição. Na direita, na esquerda, no centro, de meia, onde ele

quiser (risos).

Clique nos botões e confira a galeria de fotos de Rodrygo.

VEJA DATAS DOS JOGOS DO BRASIL NA COPA DO MUNDO 2022 ATÉ A FINAL



A abertura da Copa do Mundo 2022 acontece no próximo dia 20, com a partida entre Qatar e Equador. A estreia da seleção brasileira ocorre quatro dias depois, em

partida contra a Sérvia que acontece no dia 24 de novembro, às 16h.

O Brasil jogará de três a sete partidas na competição, a

dependem de seu desempenho nos jogos.

Cabeça de chave do grupo G, a equipe do técnico enfrentará ainda na primeira fase as seleções da Suíça e de Camarões, além da já citada Sérvia.

Avançam na primeira fase os primeiros e segundos colocados de cada grupo.

Caso se classifique na fase de grupos e siga até a final - ou a disputa do terceiro lugar -, a seleção brasileira fará mais quatro partidas.

VEJA ABAIXO A DATA DE TODOS OS JOGOS DO BRASIL NA COPA DO MUNDO 2022:

Fase de grupos:

24/11 (quinta-feira) - Brasil x Sérvia - 16h
28/11 (segunda-feira) - Brasil x Suíça - 13h
02/12 (sexta-feira) - Brasil x Camarões - 16h

Em caso de classificação em primeiro lugar na fase de grupos:

05/12 (segunda-feira) - oitavas de final - 16h
09/12 (sexta-feira) - quartas de final - 12h
13/12 (terça-feira) - semifinal - 16h
17/12 (sábado) - disputa do terceiro lugar - 12h
18/12 (domingo) - final - 12h

Em caso de classificação em segundo lugar na fase de grupos:

06/12 (terça-feira) - oitava de final - 16h
10/12 (sábado) - quartas de final - 12h
14/12 (quarta-feira) - semifinal - 16h
17/12 - (sábado) - disputa do terceiro lugar - 12h
18/12 (domingo) - final - 12h.