

VIGOREXIA



A vigorexia, também designa por complexo de Adónis, afecta, sobretudo, homens.

Por maior que seja o volume dos seus músculos, sentem-se sempre fracos e feios, olham-se muitas vezes ao espelho e pesam-se a toda a hora, treinam sem descanso, fazem dietas desequilibradas e recorrem a suplementos, em geral, de proteínas. O objectivo da sua vida é desenvolver os músculos. O excesso de exercício leva a problemas nos ossos e articulações.

Referência bibliográfica: "Teste Saúde nº66 Abril/Maio de 2007"

Realizado por: Sandra Moreira 8º 1ª