# "Estou até menos implicante"

A equação 50 anos + 94 quilos = desprazer era uma realidade para Anna. Isso mesmo, "era", no tempo passado

por Geisa D'avo foto Caio Mello *styling* Alessandra Loesch *make* e *hair* Roberta Custódio

Depois de duas décadas de hábitos pouco saudáveis, a dentista paulista Anna Lecy precisava de uma revolução daquelas. "Trabalhava até 12 horas por dia e chegava em casa estressada. Sentava em frente à TV e beliscava tudo o que tinha na geladeira." Ao apagar as velinhas de 50 anos, surpresas nada agradáveis: diabetes e níveis altos de colesterol e glicemia. "Pensei: 'Ou tomo uma atitude agora, ou não vou nem conhecer meus netos'."

## TÁTICA DE MESTRE

Vencer a distância que nos separa de uma academia não é algo fácil, fácil. Há quem procure por truques de resistência. Anna resolveu pagar o plano anual antecipado e, acredite, funcionou. "Desde maio do ano passado, passo três horas por dia praticando exercícios, de musculação a séries de abdominal. Até brinco com meus pacientes dizendo que os troquei pela academia. Já trabalhei demais, agora, aos 51 anos, quero mesmo é cuidar da minha saúde."

## ESTAMPADO NA CARA

No pacote de boas mudanças, a dentista incluiu orientação de endocrinologista e nutricionista, que bateram na tecla da clássica reeducação alimentar. "Em pouco menos de um ano, perdi quase 30 quilos. Hoje, estou menos irritada e implicante! As pessoas que convivem comigo ficam bobas ao me ver. Dizem que sou um estímulo para quem quer mudar."

## ONDA DE INSPIRAÇÃO

Nossa personagem da vez não se cansa de repetir o discurso (vitorioso!) que está na ponta da língua: "As pessoas sempre pensam que não têm mais jeito de mudar, mas, na verdade, nunca é tarde para começar. É preciso sempre manter como proposta de vida ser mais saudável, tranquila e feliz. Mudanças assim exigem atitude, é preciso muito amor por você mesma". Então, amem-se, mulheres!

ANTES 94 kg DEPOIS 66 kg

[Altura 1,61 m]

**Meu marido e minha filha ficam enciumados por eu não sair da academia! Digo a eles: 'Antes, vocês me deixavam em casa comendo sozinha, agora eu é que deixo vocês'**

**Look** Vestido azul acervo produção, sapatos Dunes Calçados e acessórios Tutu Ferreira | Agradecimentos à rede de academias Bio Ritmo