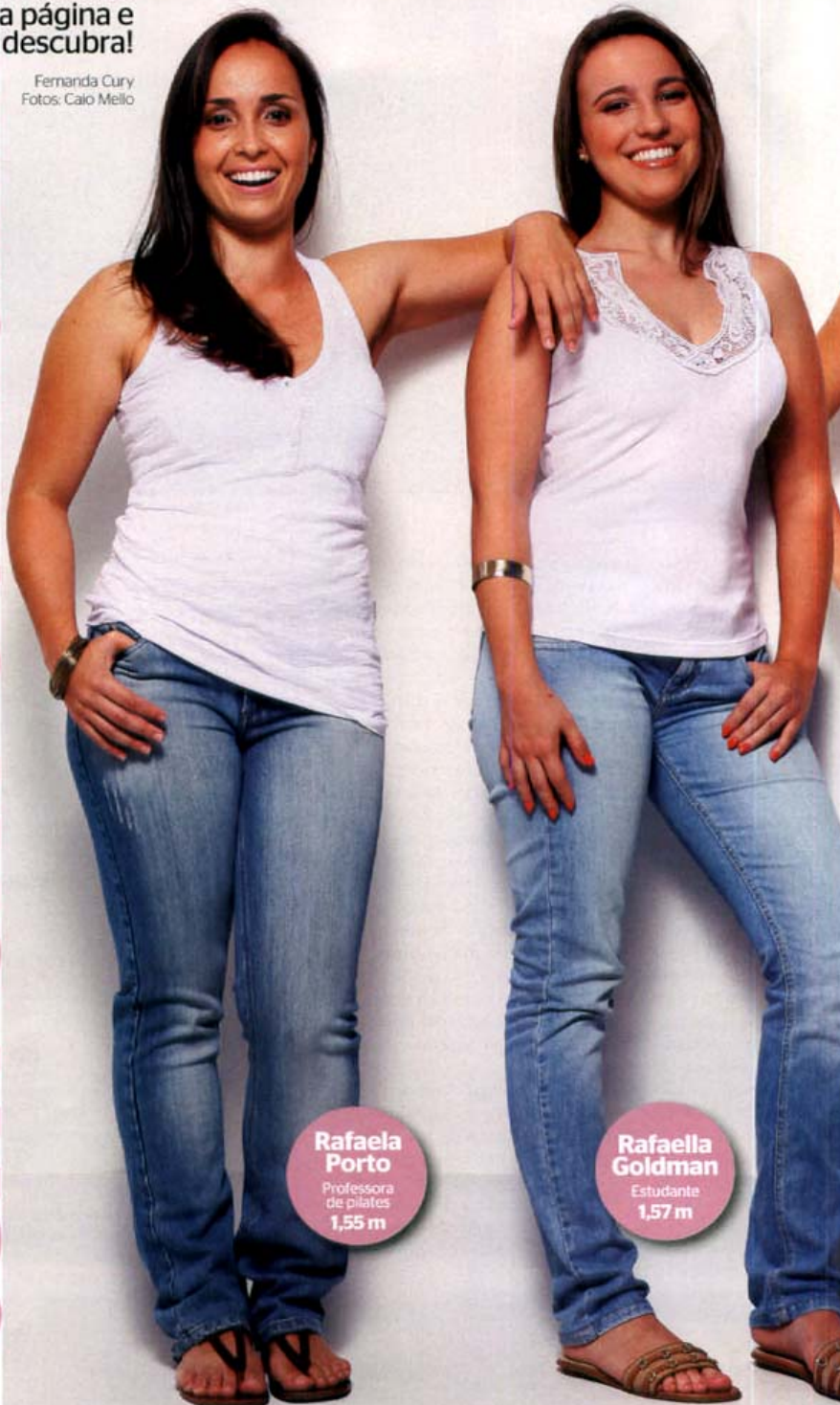


O que essas mulheres
têm em comum?

Vire a página e descubra!

Fernanda Cury
Fotos: Caio Mello



Rafaela Porto
Professora de pilates
1,55 m

Rafaela Goldman
Estudante
1,57 m



Ludmila Merlín
Estudante
1,63 m

Cristiana Rebouças
Jornalista
1,64 m

Ana Clara Vieira
Professora de educação física
1,70 m

TODAS PESAM 57 KG!

Impressionada? Essas cinco mulheres têm 57 quilos, que é o peso médio da mulher brasileira. O que queremos mostrar com isso é que, ao contrário do que o público feminino imagina, o peso não é fundamental. Até porque há outros fatores, como a quantidade de músculos, a formação óssea e a herança

genética, que influenciam na constituição corporal. "Quem começa a fazer musculação logo percebe que o ponteiro da balança sobe, pois o músculo é mais pesado que a gordura. Mas, em compensação, a musculatura fica tonificada e firme, o corpo fica mais bonito e torneado. Sem dúvida, este é um aumento de peso que vale a pena", explica Simo-

ne Miyamoto, personal trainer da Academia Vibe (SP). Convidamos duas nutricionistas e cinco personal trainers para comentar a rotina das cinco garotas da matéria, que possuem pesos semelhantes, mas silhuetas bem diferentes. Com os conselhos desses experts, elas descobriram como valorizar os pontos fortes e o que podem fazer para mudar o que tanto as incomoda.

Rafaela Porto, professora de pilates, 26 anos, 1,55 m

A região do abdome e da cintura é algo que a incomoda muito

"Tento manter uma alimentação equilibrada e que me dê energia. Não sou muito adepta das frutas, mas sempre incluo saladas no almoço. O meu fraco são os doces, como pelo menos um por dia. Nos finais de semana não resisto à batata frita e outros petiscos. Como sou professora, só não faço exercícios aos domingos e feriados. Sei que se parar, engordo logo. Além de pilates, corro e faço alongamento."

O que dizem os especialistas

"A gordurinha na cintura é fruto do

consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura", alerta Roseli Rossi, nutricionista da Clínica Equilíbrio Nutricional (SP). Ela sugere o aumento no consumo de frutas. "Elas substituem os doces e saciam". Outra sugestão é optar por cookies integrais, barras de cereais e bolinhos light. Segundo Saturno de Souza, personal trainer da **Bio Ritmo** (SP), Rafaela tem uma boa rotina de exercícios, mas deveria aderir à musculação, que aumenta o percentual de massa magra e eleva a taxa metabólica.



Rafaela Goldman, estudante, 19 anos, 1,57 m

O abdome está ok, mas ela se aborrece com as dobras na cintura e a celulite

"No almoço e no jantar, consumo verduras, arroz integral e uma carne. Prefiro assados a frituras. Entre as refeições, faço um lanche leve para saciar. Claro que no final de semana abro uma exceção e como um sanduíche ou uma pizza. Mas se sinto vontade de doce, me satisfaço com um pedaço de chocolate meio amargo. Pratico pilates duas vezes por semana e caminho eventualmente."

O que dizem os especialistas

Para reduzir a celulite, o ideal é substituir os carboidratos simples

pela versão integral. "Invista no consumo de alimentos anti-inflamatórios como linhaça e sementes oleaginosas, frutas com ação diurética como o melão, além de soja e derivados, que regulam os hormônios", comenta a nutricionista Roseli Rossi. Um programa de musculação potencializa os resultados. "Aumentar a frequência das caminhadas também ajudará a eliminar os indesejáveis pneuzinhos", explica Álvaro Júnior, coordenador técnico da Academia Runner (SP).



Ludmila Merlin, estudante, 18 anos, 1,63 m

Ela se orgulha das pernas firmes, mas reclama do abdome e da celulite

"Procuo comer de três em três horas e, nas refeições principais, sempre consumo verduras, legumes e carnes magras. Além disso, passo longe de frituras e doces! Pratico exercícios todos os dias: musculação cinco vezes por semana e corrida duas vezes. Também faço jump, spinning e aula localizada de GAP (glúteos, abdome e pernas)."

O que dizem os especialistas

"Ludmila está certíssima ao consumir

alimentos integrais. Como levam mais tempo para ser digeridos, eles dão mais energia para o treino e seguram a fome por períodos mais longos", comenta Karoline Pereira Silva, nutricionista da Cia Athletica (SP). Sua rotina de exercícios é ótima. Manter a dieta equilibrada também ajudará para evitar o acúmulo de gorduras em volta da barriga. Capriche nos exercícios abdominais, para fortalecer e definir a região.

Cristiana Prado Marques Rebouças, jornalista, 32 anos, 1,64 m

Suas queixas são a retenção hídrica e as gordurinhas nas pernas

"Não me preocupo com a minha alimentação, pois desde pequena tenho hábitos saudáveis. Adoro frutas, salada temperada com shoyu, peixes, alimentos integrais, e não costumo consumir açúcar. Mas quando tenho vontade, ataco pizza, batata frita ou uma sobremesa. Pratico hidroginástica e musculação três vezes por semana. Há mais de um ano abandonei meu carro na garagem e sempre que posso faço da caminhada meu meio de transporte. É gostoso e faz bem."

O que dizem os especialistas

A Cristiana tem uma alimentação equilibrada, mas para reduzir a retenção de líquidos é bom evitar o consumo de shoyu e produtos industrializados com alto teor de sódio. Aposte nos alimentos diuréticos, como melão, água de coco, salsão, salsinha e pepino. "Outro segredo para combater o inchaço são as atividades aeróbicas, como caminhada, ciclismo e hidroginástica", aconselha Thaís Scala, coordenadora de ginástica da 4FIT (SP).



Ana Clara Masetti Vieira, professora de educação física, 20 anos, 1,70 m

Graças à profissão, ela está satisfeita com suas curvas e bem disposta

"Sou hipoglicêmica e, por isso, como a cada três horas. Elejo alimentos que dão energia para manter o pique, mas confesso que não sou fã de frutas. Consumo apenas uma maçã por dia e não tenho o hábito de comer saladas. Sempre que tenho vontade como doces (adoro!) e frituras. O esporte faz parte da minha rotina: pratico natação, boxe, muay thai, dança de salão, bike e roller."

O que dizem os especialistas

Segundo Karoline Silva, Ana Clara deveria adotar uma alimentação mais

equilibrada. "Acrescente ao menu outras frutas além da maçã, cereais integrais, verduras e legumes. Ricos em fibras, eles eliminam as toxinas do seu organismo e auxiliam na manutenção da taxa glicêmica." Para suportar a carga de treinos, a prática diária de musculação, de 30 a 40 minutos, é fundamental. "Além de minimizar o risco de lesões, melhorará bastante o desempenho nas outras modalidades que ela pratica", aconselha Lincoln Lima, personal trainer da Fórmula Academia (SP).

IM

