

HERE COMES THE SUN

Como chegar ao verão em forma?



FOTO: RAFAEL DABUL

“ Treino boxe duas a três vezes por semana. É uma atividade bem completa, dinâmica, que trabalha o corpo inteiro, e por isso não exige muito mais do que uma alimentação saudável para deixar o corpo pronto para o verão. **Camila Simão, 25, advogada e aluna da Boxe Training** ”

“ O ideal é praticar atividades físicas durante o ano todo. Só assim é possível estar preparado, com o corpo em forma, para o verão ou para qualquer outra estação. O ganho estético precisa estar associado à saúde.” **Fabrizio Kozel, 29, personal trainer e coordenador técnico da Academia Swimex**

“ A dança é cada vez mais procurada por quem quer queimar calorias de uma forma prazerosa. Em alguns tipos de dança, como a lambada zouk, a salsa e o tango, é possível perder de 400 a 800 calorias em uma hora de aula.” **Walmir Secchi, dançarino, proprietário do Centro de Dança Latina Walmir Secchi**

“ Só é possível chegar a um bom resultado com dedicação e persistência. Pratico musculação e aeróbica cinco vezes por semana e procuro ter uma alimentação balanceada, com pouca gordura. Também me hidrato adequadamente.” **Marcelo Notomi, 25, piloto, aluno da academia de Fitness Studio D**

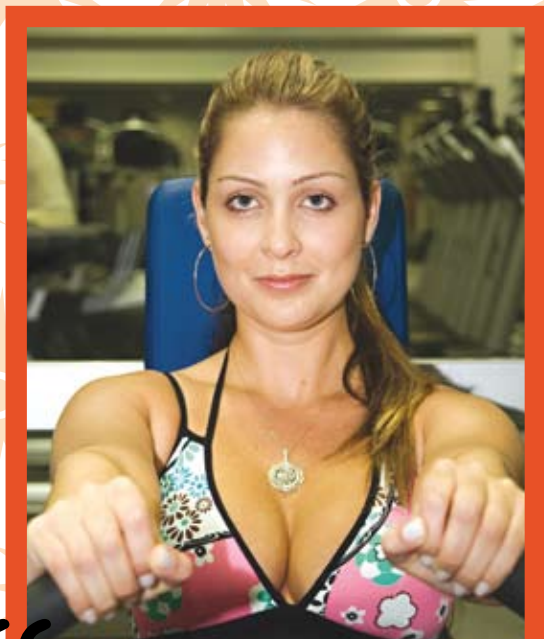


FOTO: RAFAEL DABUL

“ Intensifico os exercícios aeróbicos nesta época para ficar preparada para o verão. Além das quatro aulas semanais de musculação, faço também *body jam* e boxe tailandês, que também queima muita caloria. **Francini Moraes, 27, agente de viagens e aluna da Cia Athletica de Curitiba** ”



FOTO: MAURÍCIO MUNIZ

“ Além de ter a orientação de um profissional habilitado para a realização da atividade física, o ideal é aliar os exercícios a uma dieta balanceada e jamais tomar remédios ou suplementos sem orientação de um médico. **Rhony Ferreira, 41, coordenador de fitness da Academia Gustavo Borges Barigüi** ”



FOTO: RAFAEL DABUL

“ O único jeito para manter um corpo saudável e com boa aparência estética é com muito treino, alimentação adequada, boas horas de sono, além, é claro, de muita disciplina e força de vontade, com o auxílio de profissionais habilitados. **Bruna Saddi, 25, advogada e aluna da Webber Academia** ”