



## 1 semana para o biquíni

Assim como muitas outras garotas, Letícia é do tipo que deixa tudo para a última hora — inclusive o projeto de entrar no biquíni. Antes de partirmos para o plano de ataque, a pergunta que não queria calar: “É possível, em tão pouco tempo, afinar e reduzir medidas?” “Siiim!” foi a resposta em unísono da nutróloga Cristiane Coelho; do coordenador técnico da academia Bio Ritmo, Thiago Moretti; e de Patrícia Camacam, esteticista e cosmetóloga do Emagrecentro. Confira o que esse trio de experts preparou para ela:

### DÁ-LHE, FIBRAS!

Para afinar rápido, nem pense em viver de folha de alface. Não funciona. O ponteiro só vai abaixar se você comer de forma regrada e investir em alimentos que aumentam a saciedade. “Pela correria e falta de tempo, as pessoas geralmente não tomam café da manhã, ficam horas sem se alimentar, exageram no açúcar e na gordura... e ganham peso”, diz a nutróloga Cristiane Coelho, de São Paulo. “O ideal é jamais abrir mão da primeira refeição do dia, pois está comprovado que quem a prioriza faz melhores opções ao longo do dia e belisca menos.” Se você tem o perfil assim, como o de Letícia, a sugestão da expert é comer de quatro em quatro horas e investir em uma dieta à base de fibras. “Elas estão presentes em frutas, cereais,

leguminosas, grãos e cereais integrais e são ótimas porque, além de ajudarem a controlar o apetite, diminuem a absorção de gordura e melhoram o colesterol”, explica Roberta Frizzo, nutricionista da Clínica Cristiane Coelho. Para acelerar o metabolismo e ajudar a eliminar líquidos, ela ainda incluiu chá-verde e chá-branco no cardápio de Letícia — que tinha apenas 800 calorias diárias (você vê em [www.nova.com.br](http://www.nova.com.br)). “Eu estava acostumada a comer muito, mas confesso que não passei fome com a dieta. Sentia meu estômago sempre cheio”, garante ela.

### PLANO DE ENXUGA

Quando o corpo todo está cheio e sem curvas, a solução é focar nos tratamentos liporredutores. Ao afinar, os contornos vão aparecendo automaticamente. Querer secar tudo ao mesmo tempo é roubada, não caia nessas promessas. “Como o tempo é muito curto, sugiro investir mais na parte abdominal, onde geralmente há maior concentração de gordura e os resultados são mais visíveis”, explica a esteticista e cosmetóloga Patrícia Camacam. Foi o que aconteceu com Letícia, que perdeu 5 centímetros de barriga em sete dias! A especialista indicou uma sessão diária de uma hora e meia de duração. Os procedimentos foram intercalados, sendo realizados três em cada sessão.

### antes

ALTURA 1,55 m  
PESO 65 kg  
BUSTO 91 cm  
BARRIGA 100 cm  
QUADRIL 100 cm  
COXA 60 cm

**Estou megafeliz com o resultado.**  
certo, porque agora eu fico animada para continuar

A estudante Letícia Mori, 20 anos, queria dar uma bela enxugada no corpo... Em apenas sete dias!

#### técnicas para 1 semana

■ **infrared** Aparelho que emite ondas de infravermelho e faz um aquecimento profundo na pele para esvaziar as células adiposas.

■ **endermologia** Massagem feita com equipamento que associa drenagem linfática e ultrassom. Ao estimular a circulação, elimina a gordura das células, reduzindo medidas e suavizando a celulite.

■ **intradermoterapia sem agulhas** Procedimento não invasivo e indolor que ajuda a diminuir a gordura localizada e a celulite, além de tonificar a pele. Consiste na aplicação de uma alta concentração de substâncias liporredutoras, vasodilatadoras e regeneradoras, associada a uma pequena pressão realizada por aparelho que emite ondas.

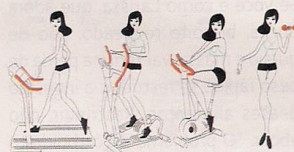
■ **massagem modeladora** Manobras rápidas e intensas, feitas com as mãos, que melhoram a oxigenação dos tecidos e ajudam na quebra das moléculas de gordura.

■ **ultrassom** Esse aparelho de ondas melhora a oxigenação local, estimula a produção de colágeno e de fibras elásticas, o que aumenta a firmeza da pele e facilita a penetração de ativos cosméticos nas camadas profundas da derme.

■ **estimulação russa** Eletrodos são colocados sobre o corpo e um estímulo elétrico faz com que a musculatura contraia com tempo e intensidade controlados.

#### FORÇA NO AERÓBICO

Não se engane: uma semana de atividade física não faz milagre, sobretudo para quem não está acostumada a se exercitar, como Letícia. Mas sempre ajuda e é fundamental no processo de emagrecimento. "O treino deve ser baseado em modalidades aeróbicas para acelerar o metabolismo", ensina Thiago Moretti. "Os exercícios localizados são básicos e complementares, apenas para aumentar a resistência e ajudar na queima calórica", completa. Como o tempo é curto, o treino foi feito para academia, assim Letícia e as outras leitoras ficavam sob vigilância. Se você precisa desse reforço para fazer ginástica, essa pode ser a melhor solução para obter um resultado rápido.



#### TREINO INTENSIVO

**terça, quinta, sábado e domingo AERÓBICO** ■ uma hora alternando caminhada na esteira com picos de corrida e transport. Para não enjoar, o treino pode ser substituído por uma aula de spinning de 60 minutos. **segunda, quarta e sexta AERÓBICO + MUSCULAÇÃO** (a planilha detalhada de Letícia está em [www.nova.com.br](http://www.nova.com.br)).

**O mais legal foi ver que estava dando a perder peso.** LETÍCIA MORI



#### depois

ALTURA **1,55 m**  
 PESO **60 kg**  
 BUSTO **90 cm**  
 BARRIGA **95 cm**  
 QUADRIL **98 cm**  
 COXA **57 cm**