



## 2 semanas para o biquíni

Duas semanas é um prazo razoável para sentir mudanças na silhueta. Mas atenção: será preciso seguir a dieta à risca e pegar pesado na malhação e nos tratamentos localizados para que o metabolismo sinta diferença e trabalhe mais acelerado. "Sobretudo quando o corpo já está acostumado a passar por tratamentos para perder peso", alerta o dr. Edson Ramuth, cirurgião plástico e especialista em medicina estética, do Emagrecentro. "Nesse caso, a saída é fazer um plano de choque." Foi isso que os especialistas reservaram para Larissa, já que ela é mestra no efeito sanfona. Confira:

### CARBOIDRATO BEM CONTROLADO

Se você é como Larissa, que adora doces, biscoito recheado, pão de queijo e massa, vai sentir a perda de peso rápido se restringir a ingestão desses alimentos. Restringir, não abolir. "O problema do carboidrato simples é que ele eleva rapidamente os níveis de insulina no sangue", explica Roberta Frizzo. "Essa substância favorece o armazenamento de lipídeos [gordura] no tecido adiposo", completa. "Se eu disser que não passei vontades, estaria mentindo", confessa Larissa. "Mas pensava no resultado final e me controlava. Além disso, recorri a balas de colágeno quando sentia fissura por doces." Chá-verde e chá-branco

também foram indicados no cardápio. "A cafeína e os antioxidantes presentes nesses chás aceleram o metabolismo e ajudam a neutralizar os radicais livres", diz Roberta. Outro alimento importante para o regime foi a aveia: rica em fibra solúvel, ajuda na saciedade e reduz a absorção de gordura. O cardápio de Larissa tinha 900 calorias (você vê em [www.nova.com.br](http://www.nova.com.br)).

### MAIS CURVAS

Além de conseguir enxugar geral, em duas semanas também é possível modelar o contorno corporal. "Para isso, o melhor é lançar mão de tratamentos que quebrem as membranas das células adiposas para eliminar a gordura, reduzir o inchaço e esculpir as formas", explica Patrícia Camacam, do Emagrecentro. Em Larissa, a especialista concentrou os procedimentos no abdômen, nos quadris, no bumbum e nas coxas. E nada de descanso. Ela fez sessões diárias de uma hora e meia. Em situações de emergência, fazer apenas uma sessão por semana é jogar dinheiro fora. Não entre nessa barca furada.

### técnicas para 2 semanas

■ **termoslim** Um gel à base de substâncias redutoras, como a cafeína, é aplicado nas áreas desejadas. Em seguida essas regiões são cobertas com um filme plástico e uma manta que emite ondas infraver-

### antes

ALTURA 1,73 m  
PESO 76 kg  
BRAÇO 29 cm  
BUSTO 94 cm  
CINTURA 85 cm  
BARRIGA 94 cm  
QUADRIL 106 cm  
COXA 62 cm

É uma delícia olhar no espelho e ver  
Melhor ainda quando as pessoas comentam que eu



O desafio de Larissa Motta, 19 anos: conseguir secar um pouco e acentuar as curvas em 14 dias.

melhas. O calor promove uma vasodilatação, que ajuda a combater gordura localizada e celulite.

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

■ **endermologia** Massagem profunda feita com aparelho 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, vasodiladoras 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 fazem a 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 mus-

culatura contraia com tempo e intensidade controlados. O resultado é uma pele mais firme.

### PLANO MULTIAÇÃO

Para baixar o ponteiro da balança em duas semanas, o segredo é praticar exercícios multiarticulares, ou seja, que trabalham o maior número de músculos possíveis em uma sessão. Sim, por que insistir apenas nos abdominais não vai funcionar. "Primeiro entram 30 minutos de aeróbico para aumentar o metabolismo e queimar calorias", explica o professor Thiago Moretti. "Em seguida, uma hora de musculação intensa, que otimiza o gasto energético."



### TREINO INTENSIVO

#### segunda a sábado AERÓBICO

■ 30 minutos de transport, bicicleta ou caminhada na esteira + **MUSCULAÇÃO** ■ para todos os grupos musculares (a planilha detalhada de Larissa está em [www.nova.com.br](http://www.nova.com.br)).

que não vou fazer feio no biquíni.  
estou mais magra.' LARISSA MOTTA

### depois

ALTURA 1,73 m  
PESO 73 kg  
BRAÇO 29 cm  
BUSTO 93 cm  
CINTURA 80 cm  
BARRIGA 90 cm  
QUADRIL 102 cm  
COXA 57 cm



