estratégia 1

SECAR AS GORDURINHAS AO REDOR

Acredite: você já tem os músculos para desfilar com uma barriga retinha. Só falta tirar a gordura da frente. Para isso acontecer, entretanto, não adianta ficar apenas nos abdominais. É importante atacar forte de exercícios aeróbicos também. Segundo uma pesquisa coordenada pelo fisiologista americano Douglas Brooks, da Idea Health & Fitness Association, na Califórnia, o melhor jeito de potencializar a queima de gordura é investir no treino intervalado — aliás, esse é o segredo dos personal trainers quando querem um resultado rápido, em cerca de 20 dias. "Ao intercalar exercícios aeróbicos e localizados, você consegue trabalhar num ritmo mais forte sem cansar. Assim, aguenta malhar por mais tempo", diz o personal Sandro Gaspahrini, da academia Competition, em São Paulo. "Isso faz toda a diferença, já que o corpo começa a queimar gordura depois dos primeiros 30 minutos de exercício." Ele sugeriu o seguinte treino para ser feito dia sim, dia não:

■ Corra ou caminhe o mais rápido que puder durante cinco ou dez minutos. Em seguida, intercale um minuto de agachamento com um de abdominal tradicional (repita essa sequência duas vezes). Então corra ou caminhe por mais cinco a dez minutos e intercale um minuto de flexão de braço com um de abdominal cruzado (repita essa sequência duas vezes).

estratégia 2

REVER O CARDÁPIO

A regra de ouro é não ingerir mais calorias do que gasta. Não resistiu ao brigadeiro? Então corra alguns minutos a mais. Além disso, reduza o consumo de carboidrato simples (alimentos à base de farinha branca e açúcar). Uma recente pesquisa da Universidade de Connecticut, nos Estados Unidos, constatou que as pessoas que diminuíram a ingestão dessas substâncias e aumentaram a de proteína magra perderam cerca de 3 quilos de gordura em seis semanas. Outra atitude magra é apostar no chá de hibisco. Segundo a nutricionista Marilize Tamanini, de Curitiba, ele auxilia na queima da gordura e diminui o inchaço. "O ideal é beber em jejum e uns 15 minutos antes do café da manhã", diz Marilize, que elaborou um cardápio de dois dias para murchar a barriga.

hora do café

Nessa repaginada no cardápio, não corte o cafezinho (com adoçante, claro). A nutricionista Rosana Costa, do Hospital do Coração, em São Paulo, analisou 60 pessoas com colesterol alto e viu que as que tomaram até 5 xícaras por dia reduziram o peso e a circunferência abdominal em torno de 1,5% em 18 semanas. "A explicação se deve, primeiro, ao uso de filtro de papel ou coador, pois eles retêm a gordura do grão", diz. "Segundo, pela presença da cafeína, que acelera o metabolismo e estimula a pessoa a se mexer mais."

DIA 1

CAFÉ DA MANHÃ 1 copo (200 ml) de água batido com 1/2 pera, 1 folha pequena de couve, 1 fatia fina de gengibre, 1 col. (sobremesa) de semente de linhaça e adoçante + 1/2 pote de iogurte natural com 12 morangos e 1 col. (sobremesa) de quinoa em flocos + 1 fatia de pão de fôrma de linhaça com 1 col. (chá) de ricota temperada com ervas

LANCHE DA MANHÃ 1 banana assada com canela e cacau em pó

ALMOÇO 1 prato de salada de agrião com repolho roxo e pimentão amarelo temperada com limão + 4 col. (sopa) de arroz integral com ervilha, trigo em grão e açafrão + 1 filé de pescada assado com abobrinha e cenoura

LANCHE DA TARDE mix de frutas secas com 2 castanhas-do-pará, 5 amêndoas e 3 damascos

JANTAR 1 prato fundo de sopa *(veja a receita no site www.nova.com.br)*

CEIA 1 laranja

DIA 2

CAFÉ DA MANHÃ 1 copo (200 ml) de água batida com suco de 1 limão, 1 folha pequena de couve e adoçante + 1 potinho de leite fermentado + 1/2 papaia com 1 col. (sopa) de amaranto e 4 col. (sopa) de granola light

LANCHE DA MANHÃ salada de frutas feita com 1 carambola, 1 maçã pequena e 1/2 kiwi

ALMOÇO salada de alface com chicória, soja e cenoura crua ralada temperada com shoyu light + 1 xícara (chá) de macarrão temperado com 1 dente de alho, 1 shiitake, 2 tomates-cereja, 2 nozes, tomilho fresco à vontade, 1 fio de azeite de oliva, raspas e suco de 1 limão-siciliano + 1 filé médio de frango grelhado com cebola roxa

LANCHE DA TARDE 1 xícara de chá de erva-doce + 10 palitos de fibras de gergelim + 4 macadâmias

JANTAR 1 prato fundo de sopa *(veja a receita no site www.nova.com.br)*

CEIA 1 pera

FOTOS STILL HENRIQUE GUALTIERI E THOMAS KREMER / PRODUÇÃO LETICIA DUARTE / CABELO LUIS, M.G. HAIR DESIGN / MAQUIAGEM

Não é mágica, mas faz a gordurinha da barriga sumir: diga não ao carboidrato simples