

ALÍVIO NA BALANÇA

Perda dos quilinhos extras para o verão pode ser acelerada com alimentos específicos na dieta, exercícios diferenciados e foco em tratamentos estéticos

A estação mais quente do ano começou há 16 dias, mas quem deixou para última hora o cuidado com a boa forma e exagerou nas ceias de fim de ano, ainda dá tempo de “correr atrás do prejuízo”. Seja investindo na moda da HIT Academia — modalidade de exercícios intensos —, fazendo tratamentos estéticos em clínicas ou consumindo alimentos mais saudáveis, como o suco rosa, alguns quilinhos extras podem ser eliminados a tempo para exibir o corpo, sem medo, na praia.

Segundo a nutricionista Samara Lopes, da Clínica Renewmed, o primeiro passo para começar uma dieta desintoxicante é beber a média de 1,5 litro de água por dia, cortar o consumo de álcool e cigarro, e evitar alimentos açucarados, carboidratos e processados. “A urina e o suor são as formas mais eficazes de eliminação das toxinas. Depois vêm os alimentos”, afirmou.

Já o médico nutrólogo Lucas Penchel alerta que não é possível obter resultados milagrosos para o verão, mas para iniciar uma perda de peso equilibrada é necessária a reeducação alimentar, com seis refeições diárias intercaladas por, no máximo, três horas. “As pessoas devem dar preferência a pratos coloridos e variados, e a uma dieta composta por alimentos termogênicos, como canela, pimenta e gengibre; fibrosos,

entre eles a abóbora, feijão e batata-doce; e integrais, como a aveia, massa, arroz e pão”, pontuou.

A prática de exercícios físicos também é essencial no cuidado com o corpo, pois além de propiciar a queima de calorias, contribui para o aumento da endorfina e promove a sensação de bem-estar. “É preciso que façamos a es-

colha por atividades que sejam prazerosas, pois, do contrário, é mais provável que ocorra o abandono do exercício físico em poucos dias”, explicou Penchel.

Entre as novas opções de atividade, a HIT Academia está em alta. A sigla vem do termo High Intensity Training (treinamento de alta intensidade).

A modalidade prevê exercícios cardiovasculares de curta duração e uso do peso corporal, com sequências de 30 a 120 segundos. De acordo com a educadora física da Smart Fit Lillian Andrade, as aulas são em grupo e promovem emagrecimento, melhora do condicionamento físico e fortalecimento muscular. Assim como qualquer exercício, é importante o acompanhamento de um profissional.

Outro aliado para o verão é o suco rosa, que leva a beterraba como principal componente. A bebida atua fornecendo energia para o organismo, além de evitar a retenção de líquido e ter ação anti-inflamatória. A nutricionista Samara explica que a beterraba tem que estar crua e o suco deve ser consumido 30 minutos antes da atividade física (receita abaixo).

E para complementar a preparação para a época das altas temperaturas, a biomédica da clínica Penchel, Luísa Pena, cita alguns tratamentos estéticos. “A esfoliação

corporal uma vez por semana é uma ótima opção para o estímulo da circulação sanguínea e a eliminação de toxinas. Dessa forma, este processo pode combater a celulite, gordura localizada e oleosidade, assim como reduzir manchas, marcas e rugas”.

Reportagem da estagiária **Luana Dandara** sob supervisão de **Lula Pellegrini**

DICAS PARA ELIMINAR AS GORDURINHAS INDESEJADAS:

1 Aposte no suco rosa, que tem como principal componente a beterraba. Segundo a nutricionista Samara Lopes, da Clínica Renewmed, o suco auxilia na recuperação muscular e melhora em até 10% a performance física, além da ação anti-inflamatória e antioxidante. O suco deve ser consumido 30 minutos antes da atividade física. No preparo, coloque uma beterraba lavada e crua, suco de laranja, cinco morangos grandes, uma rodela fina de gengibre e duas folhas de hortelã.



2 Na dieta, inclua alimentos termogênicos, que ajudam a fazer o corpo desinflamar e são ótimos aliados para perder gordura. A infusão do hibisco ou do chá verde é uma boa opção, assim como a canela e o gengibre, que devem ser fervidos na água sem tampa.

3 Pratique a HIT (High Intensive Training) Academia, modalidade em alta. O treinamento prevê sequências de 30 a 120 segundos de exercício intenso, quase no limite, utilizando o peso corporal e alternando os grupos musculares. Consulte um profissional.



4 De acordo com a nutricionista Samara, para quem deseja limpar o organismo dos excessos, a dica infalível é beber bastante água. “A urina e o suor são as formas mais eficazes de eliminação das toxinas. Depois vêm os alimentos”, explicou. Ela indica em uma dieta detox o consumo de alimentos como couve, melancia e berinjela.



5 Os tratamentos estéticos podem amenizar a aparência de celulites e contribuir para a remoção de gorduras localizadas e manchas. “A esfoliação corporal uma vez por semana é uma ótima opção para o estímulo da circulação sanguínea e a eliminação de toxinas”, afirmou a biomédica da clínica Penchel, Luísa Pena.