

FOTOS REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO



Aos 30 anos, cantora Perlla faz desafio detox queridinho das famosas e perde 20 quilos

JULIANA PIMENTA

juliana.pimenta@odia.com.br

Faltam dois meses para o verão e, nessa época do ano, surgem diversas dietas que prometem deixar a mulherada com o corpo perfeito para a chegada da estação. Dessa vez, a consultora fitness queridinha dos famosos Vanessa Rangeli diz ter a solução. Ela criou o Desafio Detox Turbo: um programa formado por uma equipe com nutricionista, personal trainer e fisioterapeuta.

A cantora Perlla, de 30 anos, participou do Desafio Detox Turbo e perdeu 20 quilos. Para ela, o processo não foi tão sofrido. “Achei mais legal porque não passamos fome. Já faço há um tempo o acompanhamento com a Vanessa, e ela nunca repete o detox, sempre faz de uma forma diferente”, revela a cantora, que confessa ter engordado muito durante sua participação no reality show ‘A Fazenda’, no ano passado.

Além da preocupação com a saúde, a cantora resolveu fazer a dieta também por questões estéticas. “Trabalho com a minha imagem, estava me



**Achei o Desafio Detox Turbo mais legal porque não passamos fome”**

PERLLA,  
cantora

sentindo cansada e incomodada por estar perdendo roupas”, destaca.

Mais sequinha, a cantora, que atualmente é jurada do programa ‘Canta Comigo’, da Record, dá a dica para quem quer seguir o mesmo caminho. “A reeducação alimentar que é o foco! O detox sempre nos ajuda naquele momento em que precisamos perder peso de uma forma rápida, mas tem que ter sempre um acompanhamento”, explica.

#### DESAFIO DETOX TURBO

A consultora fitness listou os

# Versão 3.0 turbbinada



No alto, Perlla e a consultora Vanessa Rangeli. Acima, a cantora antes do Desafio Detox

principais pontos do desafio. Vanessa lembra que diabéticos, grávidas e lactantes têm participação vetada. Para os que estiverem em perfeito estado de saúde, o programa é baseado em uma alimentação de baixo carboidrato com chás, sopas e sucos detox.

No desafio, que dura 15 dias e é vendido por Vanessa a R\$ 129, os profissionais ainda preparam uma lista de compras, cardápios e desenvolvem treinos físicos para os participantes. Para Vanessa, o diferencial proposto por ela é o acompanhamento que fa-

zemos através do Whatsapp.

“Isso é uma motivação. Faz com que a pessoa queira dar continuidade. É como estivessemos ali, ‘pegando no pé’. O desafio Detox Turbo é para dar um ‘start’ na vida saudável, não é para fazer sempre”, diz a consultora.

A partir daí, Vanessa conta que a continuidade é a reeducação alimentar. A ideia, segundo ela, é promover uma mudança de hábitos e estilo de vida. Dessa forma, é possível atingir uma vida saudável e, consequentemente, a boa forma.