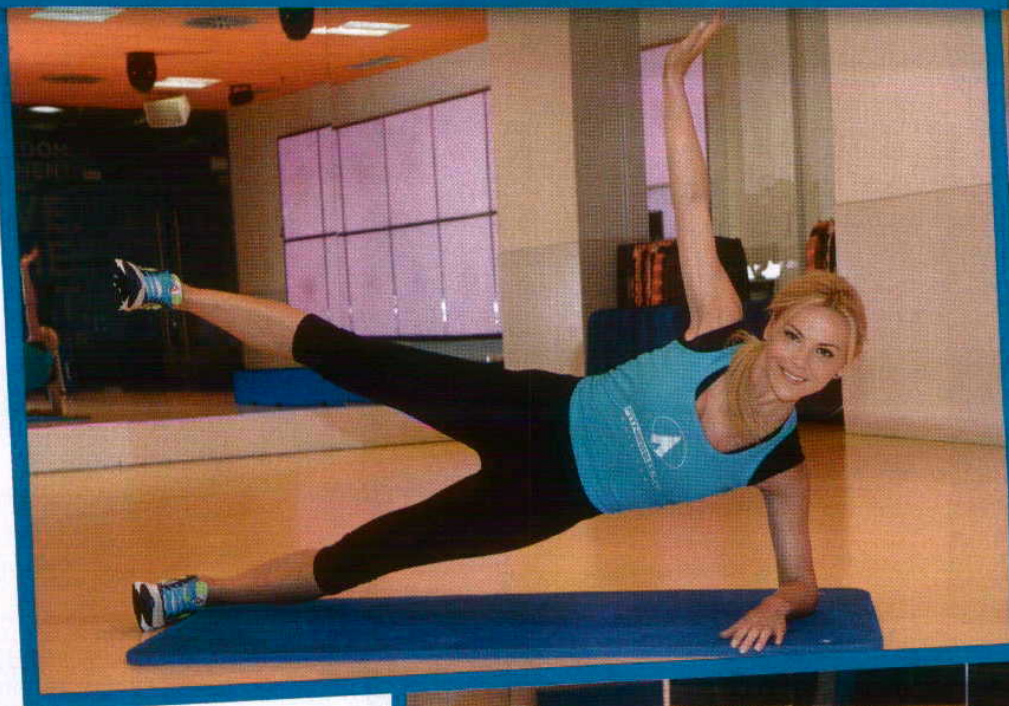




boa forma

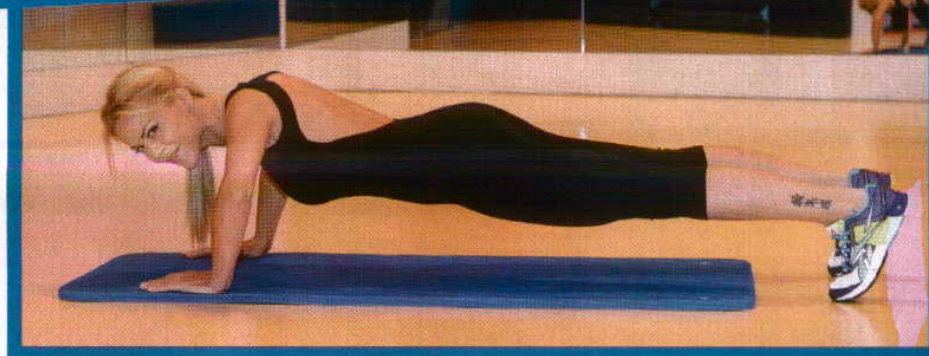
OCEANA BASÍLIO aposta no bem-estar

DE VOLTA AOS TREINOS



No chão, executa alguns exercícios como a prancha lateral e flexões: "Dizem-me que, para mulher, faço muito bem", conta, divertida

Uma das resoluções da atriz para 2014 é voltar em força para o ginásio. Decidida, já começou os treinos



Dona uma silhueta invejável, Oceana Basílio, 35 anos, é adepta de exercício físico, mas confessa: "Ao contrário do ano passado, em que ia cinco vezes por semana, nos últimos tempos tenho descurado o ginásio por falta de tempo". Para compensar, a atriz aproveita os fins de semana para fazer desporto com a filha, Francisca,

Oceana evita fazer pesos, pois ganha músculo com facilidade

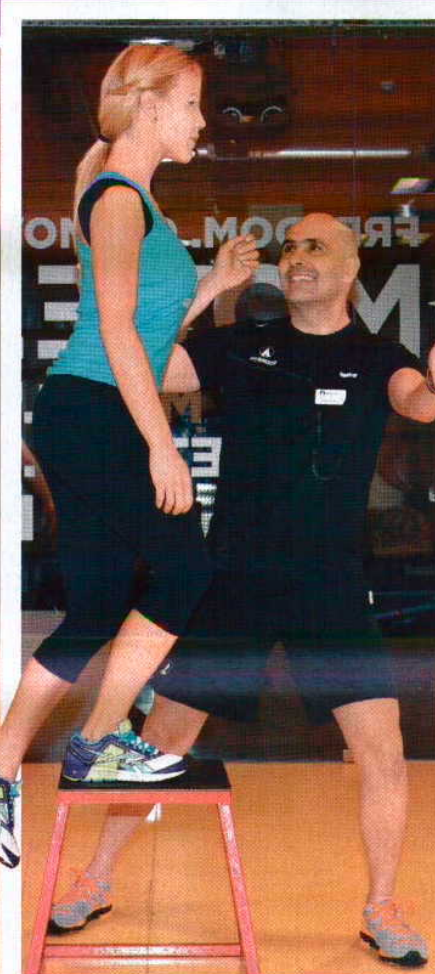
"seja a andar de skate ou bicicleta", e todas as semanas junta-se a um grupo de amigas para jogar basquetebol. "É muito divertido, gosto imenso", diz. Agora, com a chegada de 2014, a Clara de "Bem-vindos a Beirais" prometeu a si própria voltar ao ginásio com mais regularidade e tem o apoio de um *personal trainer*. "Faz bem ao corpo mas

também ao espírito, pois é uma forma de descarregar o stress e recarregar baterias", afirma. Com tendência para ficar musculada com muita facilidade, evita fazer pesos e aposta em exercícios que trabalhem as pernas, os glúteos e o abdómen. A atriz admite que o objetivo do exercício físico não é emagrecer, pois geneticamente isso não é um problema para si, mas principalmente "manter o corpo tonificado e ágil".

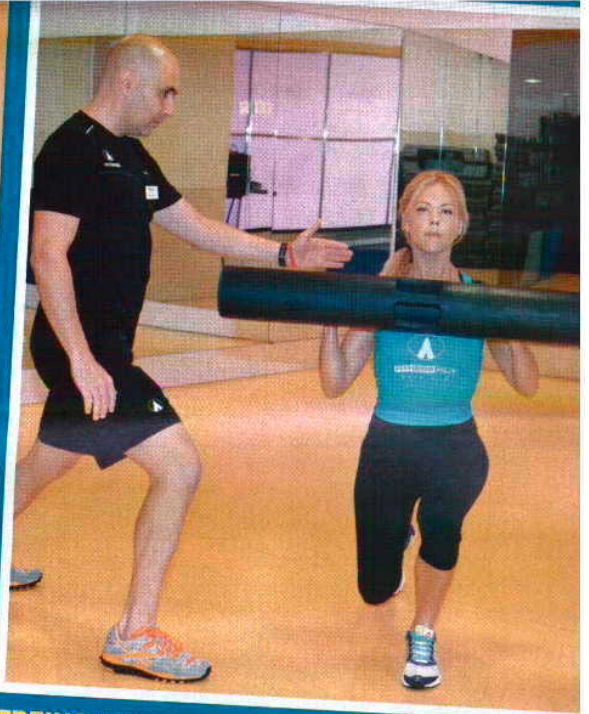
NA NOVELA

A gravar "Bem-vindos a Beirais", em que é Clara, Oceana revela que "o ritmo de trabalho continua intenso, mas o ambiente compensa tudo".





Muito apoiada! Alexandre Júnior é o personal trainer que ajuda a atriz a cumprir um plano de exercício equilibrado



TREINO MILITAR Com o tubo VIPR (baseado nos treinos dos "Marines" americanos), trabalha braços e pernas