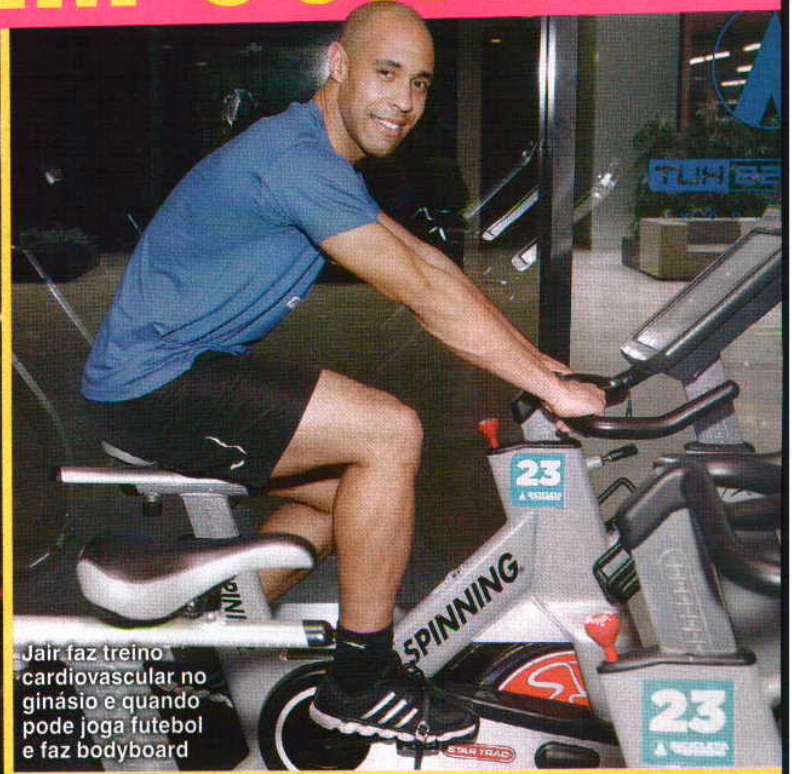
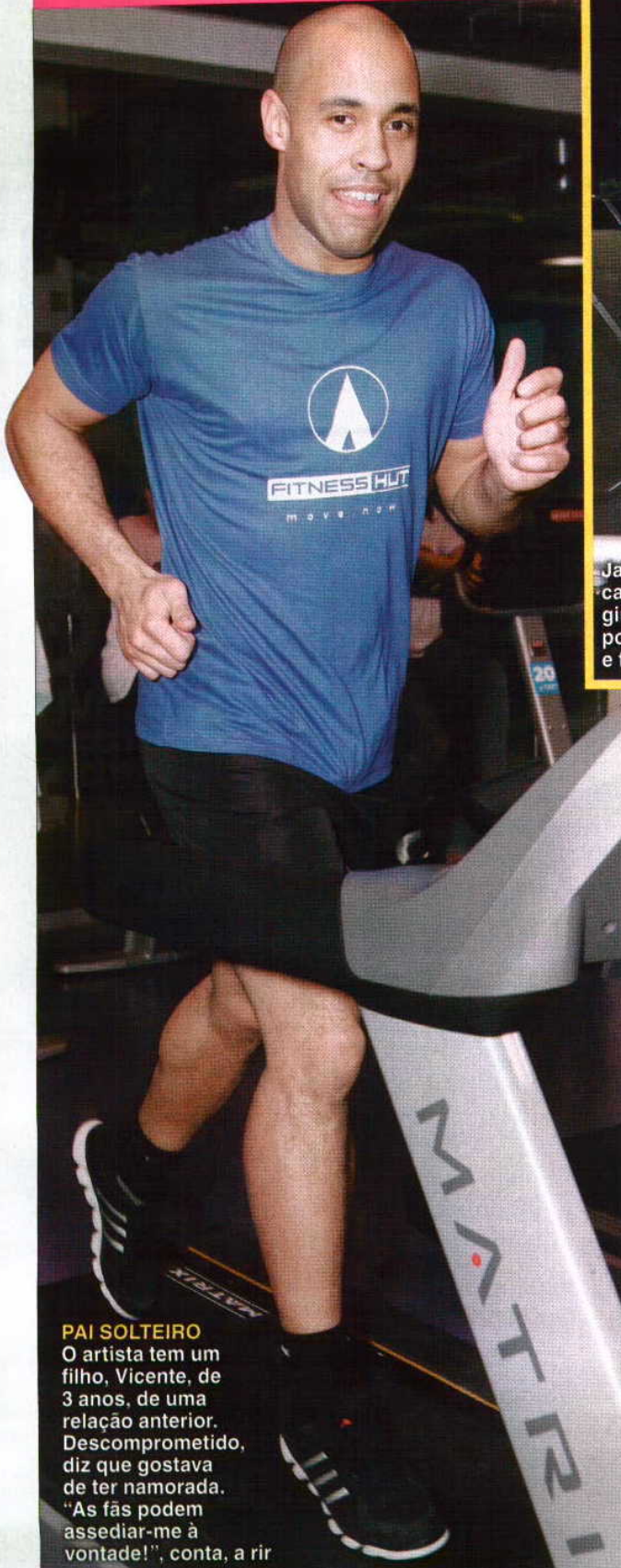


boa forma

JAIR NEVES prepara-se para o verão

“A IMAGEM CONTA”



Jair faz treino cardiovascular no ginásio e quando pode joga futebol e faz bodyboard

Em poucos meses, o concorrente de “Factor X” perdeu 8 kg com treino cardiovascular e musculação

Desde que participou no concurso de talentos da SIC, **Jair Neves**, de 29 anos, viu a sua vida mudar completamente. “A televisão abriu-me portas. Já comecei a fazer concertos em bares no Norte e no Alentejo e estou a preparar a minha banda de originais”, revela o cantor, antes de começar mais um treino no ginásio Fitness Hut nas Amoreiras, Lisboa.

Jair faz treino cardiovascular e

muscular todos os dias à hora de almoço desde janeiro do ano passado. “Fui pai e acabei por engordar um bocadinho, mas depois de começar nos treinos perdi cerca de 8 kg”, conta. Mas o artista diz que quer ficar ainda melhor. “No verão vou estar em forma”, promete. “Tenho a noção de que se puder conjugar a voz, a postura e a imagem chego a mais pessoas. A imagem também conta”, conclui.

TEXTO: LILIANA PEIXOTO FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA AGRACIAMENTOS: FITNESS HUT RUA D. JOÃO V. 24, 1250-091 LISBOA, 218 284 548

PAI SOLTEIRO
O artista tem um filho, Vicente, de 3 anos, de uma relação anterior. Descomprometido, diz que gostava de ter namorada. “As fãs podem assediá-me à vontade!”, conta, a rir

O cantor diz que fez amigos no programa apresentado por Bárbara Guimarães e João Manzarra. “Temos um grupo com quem mantenho contacto”, sublinha.

