

Muay Thai

Há um ano que vou religiosamente ao ginásio, o que me fez pensar que estaria em forma para experimentar *Muay Thai*. Quando cheguei ao Fitness Hut, em Cascais, já com as ligaduras que uso nas aulas de Combat, percebi que não estava preparada para a intensidade do treino que se seguia. O professor Bruno Beloni avisou-me: são 30 minutos de aquecimento e 30 minutos de técnica. O primeiro é composto por uma sequência de saltos à corda, 20 abdominais e cinco flexões, aos quais se acrescentam saltos no *step* e joelhadas. Fiz, ao todo, 200 abdominais e 50 flexões, num ritmo que me tirava o ar. Já na parte técnica percebi a importância de trabalhar o abdominal: entre *straight, cross punches* (murros) e *front kicks* (pontapés), os músculos contraíam para controlar e equilibrar o corpo. No fim, calcei as luvas para atingir repetidamente o *focus pad*, que o professor segurava: uma sensação de adrenalina impossível de explicar. Saí da aula mais cansada do que esperava, mas percebi porque tantas supermodelos escolhem as artes marciais para manter a forma. E isso foi motivação suficiente para pedir uma ficha de inscrição.

Carlota Morais Pires.

Preços: € 5 por aula; a partir de €25 por mês.
Contacto: Fitness Hut, Cascais. www.fitnesshut.pt

A ressaca da primeira aula não se faz esperar. Chegada a casa, e após o choque inicial entre o meu corpo e a ocorrência de um esforço físico maior do que a viagem até à *boulangerie* do fim da rua, o caminho só poderia ser um. “Sofá...”, suspirei enquanto escalava a montanha em que se transformaram as escadas até ao meu apartamento. Mas a sensação de alívio dura apenas uns minutos. *Happy*, de Pharell Williams sobe de volume na aparelhagem, e em menos de uma hora já estava na outra ponta da cidade a falar para um grupo de estudantes de jornalismo. Algo que antes me tiraria o sono, parece bem mais fácil depois de 50 saltos à corda. “Roma não se construiu num dia”, insiste Bruno sempre que vacilamos nos *burpees* (combinação de flexão e salto) ou abrandamos nas sequências de corrida. E a adrenalina mantém-se nos dias e treinos seguintes.

bruno não promete milagres, mas faz-nos acreditar que eles existem. Podia falar na roupa mais larga ou no aumento da resistência, mas em apenas cinco sessões ajudou-me a moldar o corpo, mas sobretudo a mente. Não consigo prever o futuro, mas uma certeza já tenho: esta manhã levantei-me mais cedo, calcei os ténis, vesti os *leggings* e corri junto ao rio. ■

Preço: a partir de € 30 por aula.
Contacto: [Facebook.com/asdcasdosalguero](https://www.facebook.com/asdcasdosalguero)



MASSAGEM ADELGAÇANTE

Eu nunca tinha feito massagens. Nenhum tipo de massagens. Não foi por falta de vontade ou oportunidade, mas todo o conceito me parecia peculiar, no mínimo. Porque é que alguém iria tirar a roupa, deitar-se numa marquesa e esperar que uma pessoa estranha lhe “amassasse” as pernas como se de pão se tratasse? Sabia que havia várias técnicas e diferentes tratamentos. Em conversas sobre ginásios e “corpos-biquíni” com as minhas amigas, os tratamentos adelgaçantes e as máquinas milagrosas eram referidos como um *must-do*. Por isso, quando surgiu a oportunidade de fazer uma massagem adelgaçante manual no Clarins Skin Spa, decidi deixar as inibições e os complexos para trás, deitar-me na marquesa e começar a minha operação-verão. Foram três sessões que realizei para começar a minha caminhada para o tempo quente que se avizinha e dizer adeus à celulite. Preveniram-me que os resultados não seriam visíveis de forma instantânea, que devia encarar este tipo de tratamento como um complemento de um estilo de vida saudável. Quais foram as minhas conclusões? Depois do meu último tratamento: Silhueta Eficácia Adelgaçante senti que a minha pele está mais hidratada e lisa. As minhas pernas estão mais leves, o inchaço diminuiu e, apesar de as meninas do spa me dizerem para não piscar o olho à fita métrica, tenho a certeza de que os meus *jeans* vestem melhor. Afinal, a parte de deitar na marquesa foi fácil. Sem aparelhos à vista, é o *décor*, a música e os aromas dos produtos exclusivos deste espaço da marca francesa que influenciam os nossos sentidos. Durante as horas em que me despedia do meu volume extra, só houve espaço para relaxamento.

Carolina Pereira.

Preço: € 70 por tratamento de 1 hora;
€ 300 por pacote de seis tratamentos.
Contacto: Clarins Skin Spa, no El Corte Inglés, Lisboa. Tel. 919 626 862.

DETOX

Nos últimos anos, o meu interesse pelas áreas da alimentação e saúde tem crescido. Assim, quando me reuni com Diana Bedoya, a engenheira alimentar da Sumo Pontífice, tive nota máxima no questionário que avaliava a minha motivação para passar três dias a sumos num programa *detox*, com o objetivo de purificar e nutrir o organismo. No saco que recebia todas as manhãs descobria dois *smoothies* de fruta e vegetais, dois *shots* (de superalimentos impronunciáveis), um *chowder* para o almoço e um leite de amêndoa para o jantar. Os sumos eram sempre diferentes e o sabor não podia ser melhor: no meu preferido encontrei pepitas de cacau numa mistura de pera, morango, leite de soja, banana, aveia e agrião. Nunca senti fome e cheguei mesmo a perder 1,5 quilos. No fim, o único desejo que tinha era prolongar o *detox*. A solução? Fui almoçar à Sumo Pontífice no Alegro, em Lisboa.

Carlota Morais Pires.

Preço: Detox Pure Nutrition, € 95.
Contacto: www.sumo-pontifice.com

