



Saúde ~ exercício

PLANO DE 3 MESES PARA PERDER ATÉ 6 QUILOS (1ª PARTE)

ESPECIAL
Em forma para o verão

Corpo perfeito

➔ Comece já a preparar a sua silhueta para os dias quentes com este plano exclusivo que alia exercício físico e nutrição.

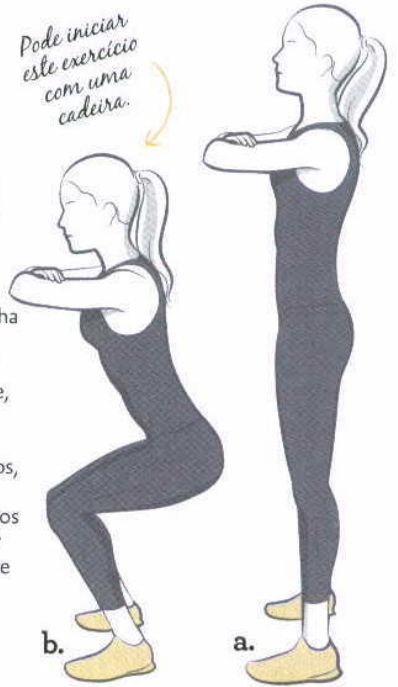
por **SOFIA CARDOSO**

com **Pedro Gonçalves**, *personal trainer* no Fitness Hut Amoreiras e **Patrícia Almeida Nunes**, *dietista* no Hospital Cúf Infante Santo, em Lisboa

Engana-se se pensa que ainda é cedo para começar a fazer dieta ou um plano de treino mais intensivo com o objetivo de perder peso e tonificar até ao verão. Este é o momento certo, se procura resultados eficazes e duradouros. A dietista Patrícia Almeida Nunes, confirma-o: «O segredo das dietas bem-sucedidas é a perda de peso gradual. Dietas rápidas são demasiado restritivas e, por isso, não resultam no longo prazo», alerta a especialista. A pensar nas mulheres que querem chegar ao primeiro mês da época estival em forma, a Saber Viver pediu ao *personal trainer* Pedro Gonçalves para elaborar um programa de exercícios e à dietista Patrícia Almeida Nunes para definir as primeiras mudanças que deve começar a fazer na sua alimentação. Siga as indicações dos especialistas à risca e chegue ao verão com o corpo que sempre quis!

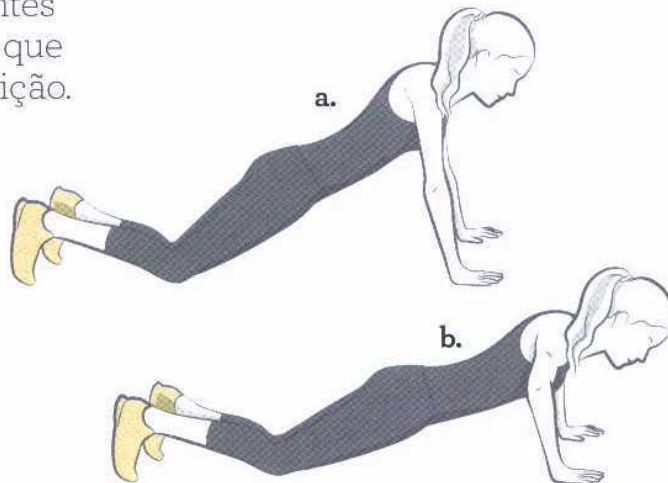
1. AGACHAMENTO

De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas e sem se aproximarem, mantenha os braços à frente do corpo. Coloque o seu peso nos calcanhares e, sem inclinar o tronco demasiado para a frente, dobre os joelhos, descendo a anca e a altura destes. Os joelhos não devem ultrapassar os dedos dos pés. Volte à posição inicial.



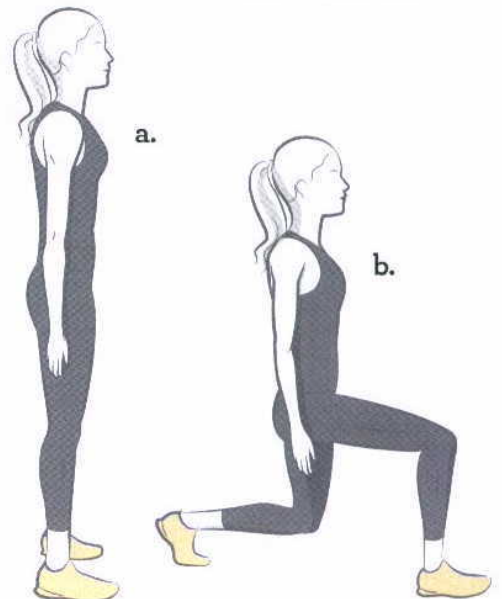
2. FLEXÃO DE BRAÇOS

Com as mãos apoiadas no chão a uma largura superior aos ombros, mantenha os braços esticados e os joelhos no chão. É essencial que exista uma linha reta entre o ombro, a anca e o joelho. Flita os braços (com os cotovelos a 90°), aproximando o corpo do chão (tronco e anca), sem tocar e volte a subir.



3. LUNGE

De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas, avance uma perna à frente, mantendo o tronco direito e o abdominal contraído. O joelho da perna que ficou atrás deverá estar alinhado com o tronco, aproximando-o do chão. Repita o mesmo exercício com a outra perna.





exercício **SV**

* 3 cuidados essenciais

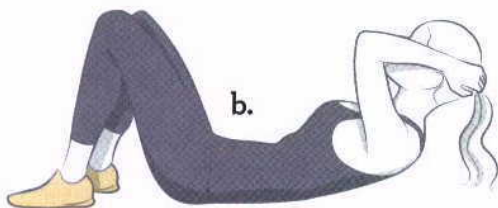
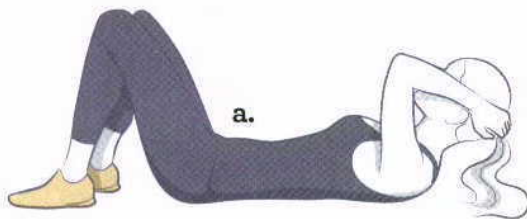
- | | | |
|---|---|--|
| 1. Associe ao plano de treino uma alimentação equilibrada. Para alcançar os resultados pretendidos, é fundamental que a ingestão de calorías seja controlada. | 2. Inicie o seu treino com cuidado. Lembre-se de há quanto tempo não pratica exercício físico. Os resultados vão surgir naturalmente. | 3. Não esforce o corpo, para além do seu limite. É o exercício que se deverá adaptar à pessoa e não a pessoa ao exercício. |
|---|---|--|

4.

ABDOMINAL

Deitada de barriga para cima, com os joelhos fletidos e os pés apoiados no chão, coloque as suas mãos atrás da nuca (sem fazer força com o pescoço). Mantenha os cotovelos direcionados para fora, o queixo longe do peito e contraia o abdominal, elevando as omoplatas fora do chão.

FAÇA 3 CIRCUITOS DE CADA EXERCÍCIO DURANTE UM MINUTO E REPITA O PLANO 3 A 4 VEZES POR SEMANA

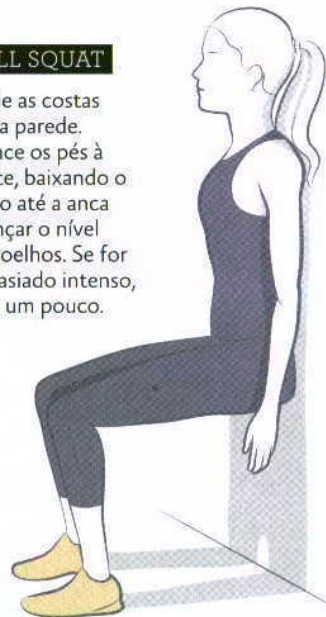


Contraia os abdominais, enquanto sobe e desce.

5.

WALL SQUAT

Apoie as costas numa parede. Avance os pés à frente, baixando o corpo até a anca alcançar o nível dos joelhos. Se for demasiado intenso, suba um pouco.



Use um espelho para avaliar a sua postura. É fundamental realizar o exercício sem arquear as costas.

O PERSONAL TRAINER RECOMENDA

No intervalo de cada exercício, corra no mesmo local (mantendo os braços ao lado do corpo fletidos e levantando os pés, de forma alternada), durante o mesmo período de tempo do exercício anterior. O objetivo é manter a sua frequência cardíaca, entre os 60 e 75% da sua frequência cardíaca máxima e, assim, queimar mais gordura. Se tiver 35 anos, a sua frequência cardíaca deverá manter-se entre 111 e 139.

COMO MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Use a fórmula: $220 - \text{idade}$. Por exemplo, se tiver 35 anos, a sua frequência cardíaca máxima é de 185.

6.

PRANCHA

De barriga para baixo, com os cotovelos apoiados no chão à largura dos ombros, eleve a anca ao nível das costas, mantendo os joelhos apoiados. Permaneça nessa posição o máximo de tempo.



4 DICAS PARA NÃO DESISTIR

1. Antes de começar, registre o seu peso. É fundamental conhecer a sua percentagem de massa gorda, pois o seu peso poderá manter-se, devido ao aumento da percentagem de massa muscular, apesar da diminuição da percentagem de massa gorda.

2. Aos nossos olhos, os efeitos do exercício podem ser pouco perceptíveis porque convivemos com o nosso corpo diariamente. Esteja atenta às diferenças na sua roupa e aos comentários das pessoas que não a veem há muito tempo.

3. Nunca adie o treino que tem de fazer hoje para o dia seguinte. Seja forte e demonstre a todos o quanto se encontra comprometida com o seu plano.

4. Não desista no primeiro obstáculo. Mentalize-se e acredite que vai conseguir alcançar o seu objetivo. O resultado final será bastante compensador.

Durante o primeiro mês da dieta, é essencial que não exceda as 1800/2000 calorías diárias.

Sv Saúde ~ exercício

6 QUILOS ATÉ AO VERÃO
10 MÊS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PEQUENO-ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de leite - 1 sandes de queijo (sem manteiga) - 1 taça com maçã fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereais tipo corn flakes - 1 sumo de laranja 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 fatias de pão centeio - 1 fatia de queijo - 1 chá de cidreira 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taça de papa de aveia com maçã e frutos secos (2 colheres) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chá com leite - 1 pão de mistura com mel e queijo de cabra
MEIO DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte e 4 bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chá de limão - 4 bolachas de água e sal com queijo de barrar 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 maçã - 1 gelatina 0% açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de leite - 4 gressinos 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte sólido com canela e bagas de mirtilo
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 caldo verde - 1 bife de vaca (tamanho médio) com 3 batatas (tamanho de 1 ovo), cebola (q.b) e 1 taça de canónigos - 2 tangerinas 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de abóbora e coentros - Massa com gambas e espinafres - 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de feijão com espinafres - Filetes com limão e puré de batata (3 colheres) com 1 tigela de legumes salteados em alho - 1 fatia de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de agrião - Espetadas de porco e ananás com batata no forno e alho francês - 1 taça de alface - 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cenoura - Carapaus grelhados com batata cozida e salada de agrião - 1 banana
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> - Chá de ervas - 1 torrada com manteiga 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte líquido - 1 tosta de queijo (sem manteiga) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite com canela - 2 torradas com 1 colher de doce 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte líquido - Cereais integrais - 2 alperces secos fatiados 	<ul style="list-style-type: none"> - Chá de menta - 4 tostas integrais - 2 fatias finas de presunto magro e rúcula
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tigela de sopa de cenoura e alho francês - 1 lasanha de bacalhau e vegetais e 1 taça de tomate - 1 banana 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tigela de sopa de alface - 1 peito de peru grelhado com 8 colheres de arroz basmati - 1 laranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cogumelos - Omeleta de atum com arroz alegre - 1 taça de morangos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de acelgas - Peixe assado no forno com 2 batatas e 1 taça de salada de rúcula - 4 clementinas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sopa de feijão verde - Frango assado com fusili - 1 taça de couves de Bruxelas - 1 maçã
CEIA	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de leite - 3 bolachas integrais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte magro - 2 biscoitos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 banana com 1 fatia de queijo magro 	<ul style="list-style-type: none"> - Chá de cidreira - 4 bolachas maria 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de leite - 6 línguas de gato

5

PRIMEIROS PASSOS DA DIETA

1. O EQUILÍBRIO NUTRICIONAL

é o primeiro passo. Certifique-se que a sua dieta diária é variada e inclui os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

2. INICIE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM UMA SOPA de hortícolas

e preencha o prato com, pelo menos, 1/3 de salada ou legumes cozinhados ao vapor.

3. EVITE PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES COM SANDES MISTAS, bolos, croissants, pão de leite ou folhados.

4. NÃO ELIMINE NENHUM ALIMENTO POR COMPLETO.

Apenas reduza a quantidade e a frequência de alguns excessos, como os doces e fritos.

5. NÃO FIQUE MAIS DE TRÊS A QUATRO HORAS SEM COMER

e aposte nos alimentos que saciam, como os hortícolas e os cereais. ♥

* NÃO PERCA A 2ª E 3ª PARTES DO PLANO NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES (MAIO E JUNHO)



ID: 46717481

01-04-2013

-6KG
em forma
ATÉ AO VERÃO

+ PLANO FÁCIL DE SEGUIR

