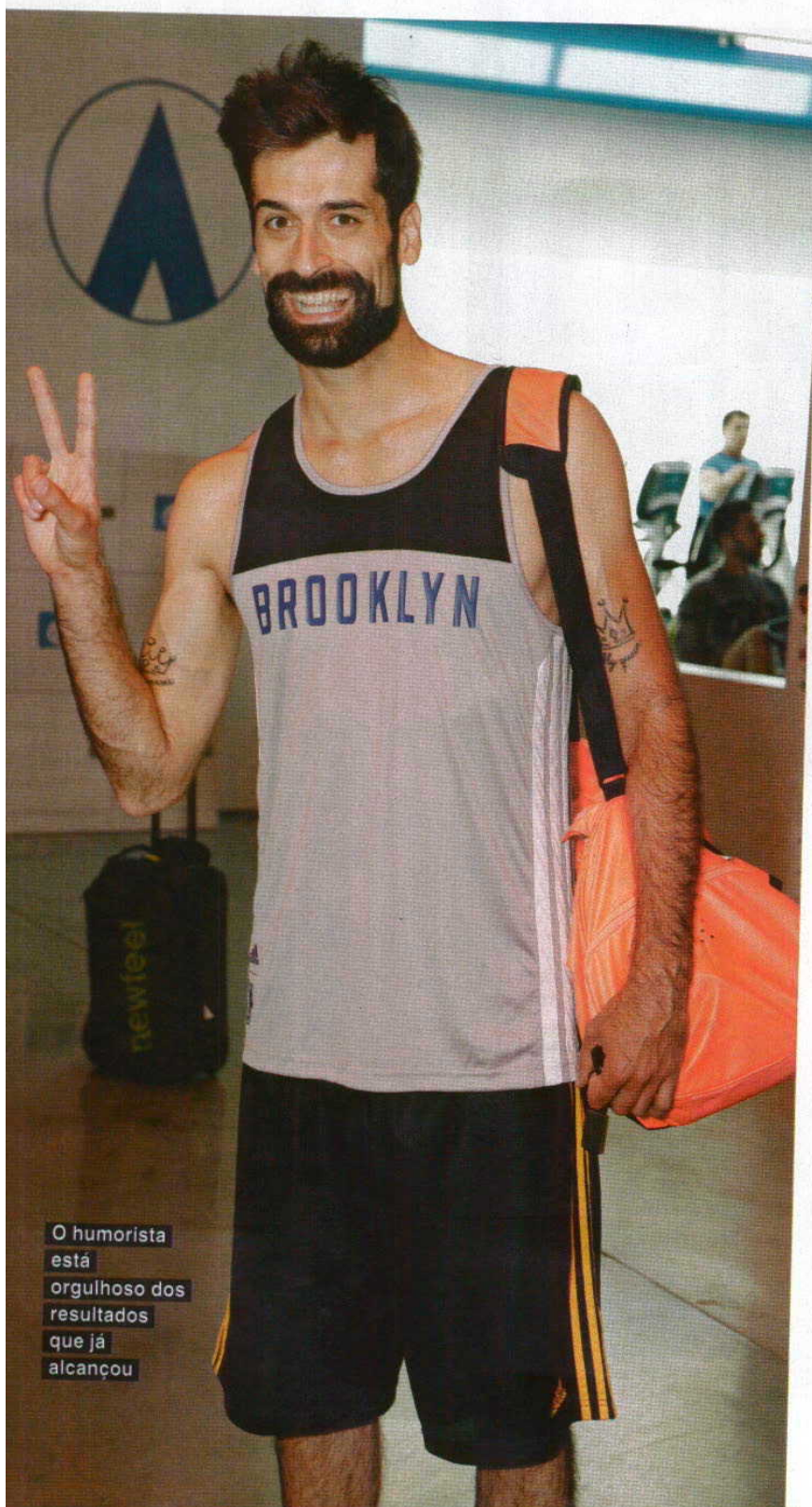


boa forma

No ginásio com **ANTÓNIO RAMINHOS**

“Só quero sentir-me bem”



O humorista está orgulhoso dos resultados que já alcançou

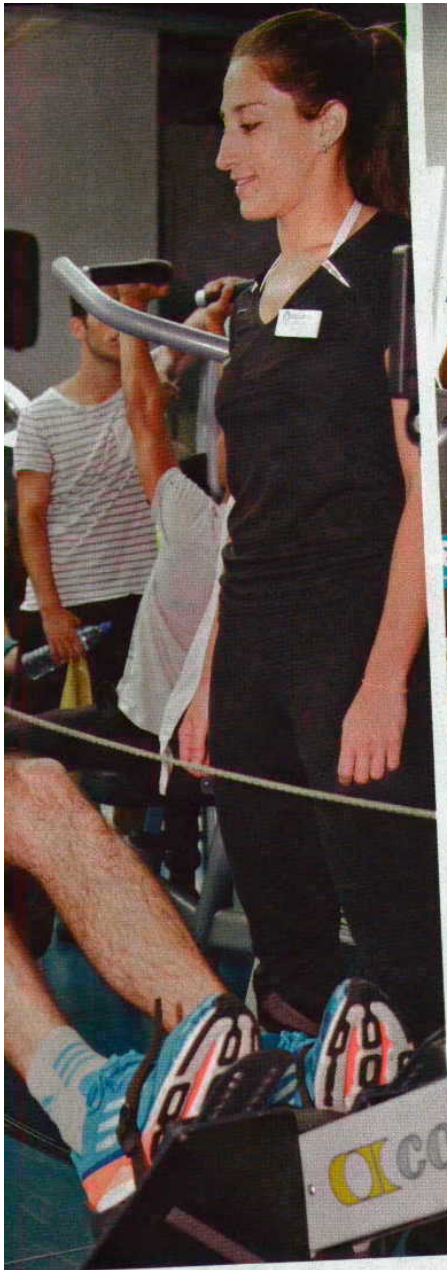


“Isto é só o início, mas quero continuar”, diz, mostrando-se motivado e empenhado

Está no ginásio há cerca de quatro meses e já vê os resultados do trabalho com Sofia Loureiro

TEXTO: VANDA LADEIRAS FOTOS: LUÍS COELHO

É de amor-ódio.” Foi assim que António Raminhos descreveu a sua relação com o ginásio no dia em que a *tvmais* acompanhou o seu treino no Fitness Hut de Odivelas sob as ordens da *personal trainer* Sofia Loureiro. “Quando estou muito tempo longe daqui começo a sentir falta. Porque o corpo acaba por ‘viciar-se’ nisto e pede para vir”, confessa o humorista de 35 anos, que treina três a quatro vezes por semana. “Apesar de ser magrinho, sempre tive barriga e queria perdê-la. O outro objetivo era ganhar um bocadinho mais de músculo. No fundo, só quero sentir-me bem comigo mesmo”, explicou Raminhos, ele que



Raminhos está agora na fase do treino de hipertrofia, para secar e ganhar massa muscular

Cansado depois de mais um treino exigente

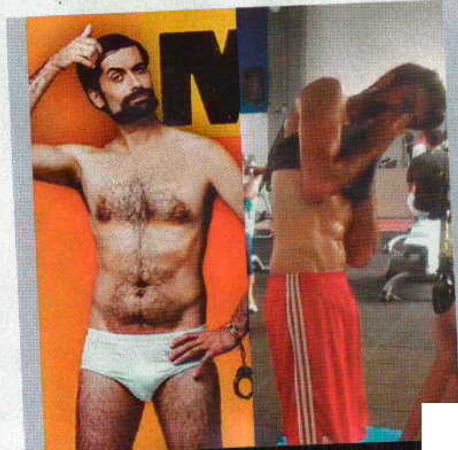


deu que falar no programa "Dança com as Estrelas". **"Gosto de vir sozinho, mas o trabalho com a Sofia ajuda a fazer tudo da melhor maneira, claro"**, confessou, ele que está a treinar com a PT há cerca de quatro meses. Sofia Loureiro é uma treinadora orgulhosa. **"Perdeu 4,100 kg de massa gorda, sendo que no total do peso só perdeu 3,400 kg. Essa diferença ele ganhou em massa muscular"**, explicou Sofia, que agora está a ajudar Raminhos a secar e a ganhar mais músculo. E garantiu: **"Ele é muito disciplinado"**.

Louco por doces!

"Nunca comi mal. A minha desgraça são os doces", revelou, dizendo que teve de cortar alguns alimentos e que agora come mais vezes ao dia: **"Perdi para aí seis centímetros de barriga nos primeiros três meses"**. O programa da TVI, afirmou, também o ajudou bastante, especialmente ao nível da postura.

AGRADECIMENTOS: FITNESS HUT DE ODIVELAS, STRADA SHOPPING & FASHION OUTLET, LOJA 2135, PISO 2, TEL.: 218 264 548



Olá, abdominais!

Foi Sofia quem partilhou esta fotografia, que fez furor, nas redes sociais. **"António Raminhos perto de alcançar os abdominais do Pedro Teixeira! Uma alimentação mais saudável (com alguns excessos mesmo assim!) aliada a um treino estruturado (por mim!)... traz os seus resultados!"**, escreveu a PT.