



boa forma

Um pai ansioso e uma mãe tranquila juntam-se para uma sessão de exercícios repleta de sorrisos



MARTA ANDRINO e FREDERICO AMARAL

GINÁSIO a...

Nas últimas semanas de gravidez, a atriz conta com o apoio do namorado até na hora do treino

TEXTOS: VANDA LADEIRAS COM RUI PEDRO PEREIRA FOTOS: PEDRO JORGE MELO E DIVULGAÇÃO

Nunca parei de trabalhar, mas abrandei um bocadinho o ritmo no ginásio, até para não exceder os níveis diários de cansaço. Mas a verdade é que não deixei de treinar, nem que fosse em casa”, explicou Marta Andrino, grávida de 38 semanas, durante um treino do Fitness Hut em Cascais. Favorecer a gestação e preparar o corpo para o momento do parto, que pode acontecer a qualquer momento, têm sido os objetivos da atriz, que se prepara para ser mãe pela primeira vez e que também por isso não tem treinado tanto como antes.

“Antes íamos muitas vezes ao ginásio juntos, era quase um ritual”, afirmou o futuro papá, Frederico Amaral, elogiando a sua companheira, que descreve como uma grávida perfeita: “Ela é um exemplo de grávida, porque conseguiu trabalhar até ao fim, teve muitos poucos enjoos e tem uma energia muito boa”. Feliz e a sentir-se sortuda pela gravidez tranquila que tem tido, Marta confessou: “Quería muito vir a ser mãe e está a ser melhor do que poderia esperar”.

AGRADECIMENTOS: FITNESS HUT CASCAIS, RUA DO CASAL QUEIMADO 205, CASCAIS, TLF.: 21 626 4548





Frederico e Marta treinam juntos sempre que podem e puxam um pelo outro: "Há o incentivo de sairmos os dois de casa e a motivação de estarmos perto um do outro"

TRÊS!

Vem aí o Manuel

O nome do bebé foi revelado pelo casalinho à tvmais: "Fomos dizendo nomes em voz alta, para ver como nos soava e juntámos apelidos. Sondámos a família e vai chamar-se Manuel, que é bem português. Nas nossas famílias há uma tradição neste nome", disseram., recentemente, os atores à nossa revista na farmácia Planalto, em Lisboa. O casal escolheu a Bebê Vida para a criopreservação das células estaminais e tem o apoio da Dr. Brown's, que ofereceu o primeiro kit para biberões.

Nesta fase da gravidez há exercícios específicos, a pensar principalmente no parto, que a atriz procura fazer sempre que pode e com a ajuda fundamental do companheiro

