

“Dar a volta ao Horácio em 120 treinos” é o plano que tem colocado em prática com o PT Nuno Teixeira

TEXTO: VANDA LADEIRAS FOTOS: LUÍS COELHO

Nunca foi grande fã de ginásio e aborrecia-se ao fim de poucos meses. Mas um desafio do amigo e *personal trainer* Nuno Teixeira, que consiste em criar hábitos e testar os limites de Marco Horácio, poderá mudar isso. “Vou fazer 120 treinos, o mais próximos possível, e depois ver o resultado final. O objetivo aqui é mesmo ganhar uma rotina, divertida e saudável de vir ao ginásio. É essencial, porque o nosso corpo é o nosso motor”, explicou o humorista à tvmais durante um dos seus treinos.

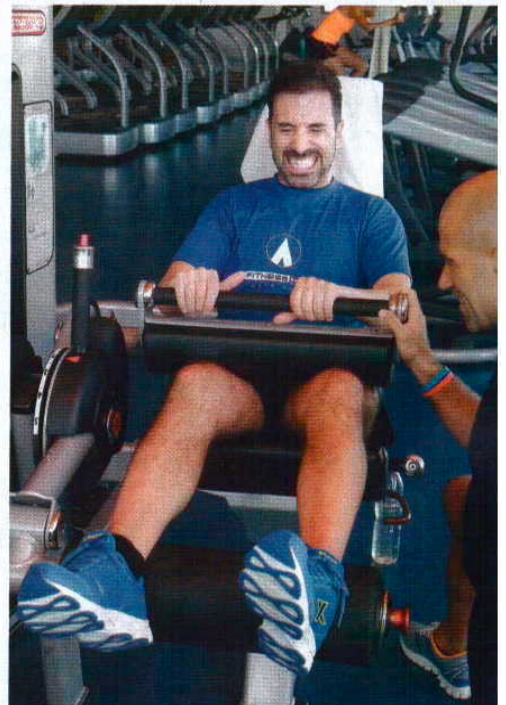


O ator faz diferentes exercícios em cada treino, para não se aborrecer

“Se treinar bem e tiver cuidado com a alimentação, vou acabar por perder peso e por ficar com o corpo mais definido. Mas isso, para mim, é secundário”, confessou



O treino tem sempre duas componentes: cardiovascular e treino de força e resistência



Criar uma rotina é o grande objetivo

NOSSO MOTOR”

“Acho engraçado testar os meus limites e tenho a noção que hoje em dia, com 41 anos, estou em melhor forma física do que quando tinha 20”, confessou, garantindo que, durante os seus espetáculos do Rouxinol Faduncho, já sente que a sua “capacidade física e respiratória” é maior. “O objetivo é sentir-me bem, mental e fisicamente. E gostava que as pessoas percebessem que é possível fazer ginásio de uma forma objetiva, divertida e sem ter de ser um castigo”, atirou o também apresentador, que não se priva de nada a nível da alimentação: “Tem é de haver um equilíbrio e não podemos ser fundamentalistas nas atitudes que nos fazem viver e nos dão prazer. Comer é uma delas, fazer exercício tem de ser uma delas e trabalhar também”.

AGRADECIMENTOS: FITNESS HUT CASCAIS, RUA DO CASAL QUEIMADO 205, CASCAIS, TELEF.: 218 264 548



Testar os seus limites é algo que agrada a Marco Horário