

## EM FORMA COM... INÊS COSTA

# “Tento treinar cinco vezes por semana”

Atriz não dispensa o exercício físico e tem uma alimentação rigorosa. Faz seis refeições por dia e afirma que pratica desporto para se sentir bem. Considera-se uma jovem organizada

TEXTO MEGHANNE BARROS/  
/RITA SILVA RESENDES  
FOTOS SÉRGIO LEMOS

Inês Costa, de 22 anos, é adepta de um estilo de vida saudável. A atriz, que não dispensa o exercício físico durante a semana, considera todos os desportos um desafio. “Desde que me lembro que gosto de treinar. O meu irmão mais velho sempre me incentivou a ser competitiva e todos os desportos são bem-vindos na minha vida. Gosto muito de desafios. Tento treinar no mínimo cinco vezes por semana”, diz.

Durante os treinos, a música é uma companhia fundamental. “É a minha motivação. Se estiver acompanhada pelos meus DJ preferidos tenho força para levantar até mil quilos... É essencial nos treinos”, confidencia a jovem.

Dona de um corpo tonificado, Inês Costa garante que não tem objetivos físicos e que o mais importante é o seu bem-estar. “Quero sentir-me bem comigo, divertir-me e desafiar-me em cada treino.”

Com a vida dividida entre a família, os amigos e o namorado, Inês arranja sempre tempo para treinar.

“Sou muito organizada. Se não conseguir treinar num dia, compenso no seguinte. Basta ter força de vontade”, declara.

Sobre a sua alimentação, a jovem artista revela que faz seis refeições por dia. “Faço uma alimentação rigorosa, mas muito simples.

Tomo dois pequenos-almoços, um almoço, dois lanches e um jantar leve”, explica Inês Costa, acrescentando: “Tenho uma lista para saber tudo o que devo comer. Como sempre muitos legumes, proteínas e evito os hidratos de carbono a partir das

15h00.”

“Faço uma alimentação rigorosa, mas muito simples. Como muitos legumes e evito os hidratos de carbono”



O principal objetivo de Inês Costa é sentir-se forte e bem consigo própria



### TRX

Atriz costuma fazer treinos suspensos com TRX. Aumentam a ativação muscular e o potencial de gasto calórico





**PERFIL**

**Inês Costa** nasceu no dia 17 de julho de 1993, em Lisboa, e é atriz. Destacou-se na última temporada da série juvenil 'Morangos com Açúcar' (TVI), entre 2011 e 2012. Em 2013, fez parte do elenco principal da série 'Os Nossos Dias' (RTP 1). No ano seguinte, integrou o elenco adicional da novela 'Beijo do Escorpião' (TVI) e, em 2015, participou na novela 'Poderosas' (SIC), onde interpretou Rosa. Está noiva do namorado, Kaká Simões. O casal namora há cerca de um ano.

**AQUECI-MENTO**

Para Inês aquecer, a passadeira é a regra de ouro. Ajuda a aumentar a temperatura corporal e a prevenir lesões



**AGACHA-MENTOS**

Para trabalhar e tonificar os músculos da perna e dos glúteos, a jovem faz agachamentos com barra



**CORDA**

O treino com corda naval melhora a condição física e tonifica os músculos dos abdominais, das pernas e dos braços