

## boa forma

## Apaixonado por desporto, o ator de 32 anos treina regularmente na companhia da sua cara-metade

TEXTO: ANA ISABEL ALMEIDA FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

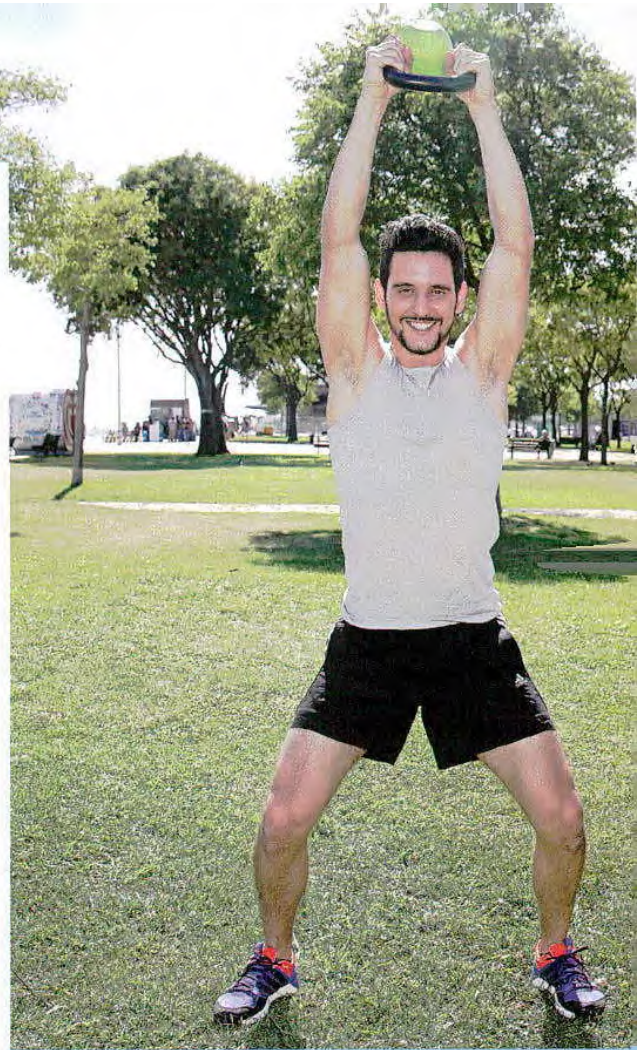
O ator que na novela da SIC "Espelho d'Água" interpreta o papel de Simão, pratica exercício regularmente para manter a sua condição física e fá-lo na companhia da sua namorada. **Hugo Costa Ramos**, de 32 anos, e **Lisa Santos**, de 27, são adeptos de um estilo de vida saudável e não dispensam os exercícios ao ar livre. "Treinamos todos os dias, só descansamos ao domingo! Somos ambos apaixonados por desporto. É a melhor forma de descarregar energias e fazê-lo na companhia da Lisa, é uma motivação extra!", confessa Hugo. "Contamos com a ajuda do André, que orienta os nossos treinos. Sei que manter uma boa condição física é uma ferramenta

essencial para o meu trabalho." Lisa é hospedeira de bordo e o exercício físico é essencial para se sentir bem. "Treinar é um compromisso e sou disciplinada, faço-o durante todo o ano!", afirma a jovem.

André Silva é gerente do clube Fitness Hut de Benfica. É ele quem acompanha os treinos de Hugo e Lisa. "Eles fizeram um treino em duo, em que participaram em exercícios de condição física geral, que lhes permite trabalhar todos os músculos do corpo. Estes são os exercícios mais adequados porque conciliamos a componente cardiovascular com a de força", explica o *personal trainer*, que assegura, "eles são ótimos alunos!".



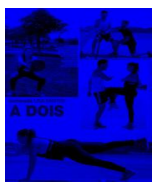
André Silva é o treinador pessoal de Hugo e Lisa, e, sempre que as condições atmosféricas permitem, os treinos são feitos ao ar livre



## HUGO COSTA RAMOS e a TREINO



O casalinho opta por treinar junto e garante que a motivação e os resultados são enormes

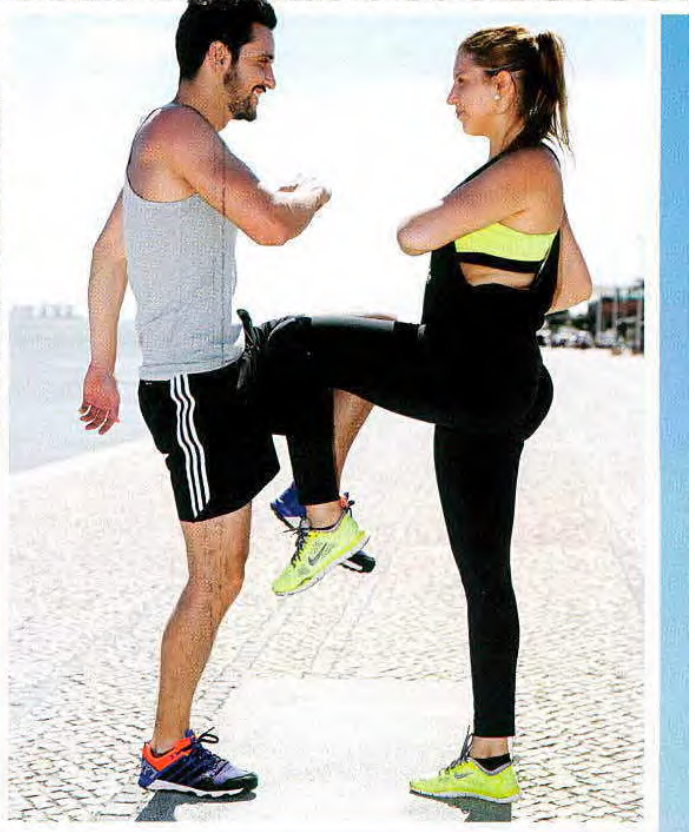


ID: 70282242

05-07-2017



Hugo e Lisa conciliam a prática de exercício com uma alimentação cuidada. André garante que os alunos são esforçados e disciplinados



namorada **LISA SANTOS**

# A DOIS

