



EM FORMA COM... FREDERICO AMARAL “Em seis meses aumentei dez quilos”

O ator conta com a ajuda de um treinador pessoal para atingir os seus objetivos no ginásio. Aliado ao exercício físico, pratica uma alimentação saudável e variada, adequada às suas necessidades

TEXTO **VÂNIA NUNES**
FOTOS **BRUNO COLAÇO**

Em média, Frederico Amaral tenta ir ao ginásio três a quatro vezes por semana, mas “se conseguir ir mais, melhor”. O ator de 32 anos treina desde 2005 – “com algumas interrupções pelo meio”, e em junho do ano passado passou a ter o acompanhamento de um personal trainer. “Acho essencial para conseguir atingir os meus objetivos, que são a hipertrofia muscular e o aumento de peso. Com a ajuda do meu PT Manuel Teixeira tenho evoluído significativamente. Em seis meses consegui aumentar mais dez quilos, o que foi ótimo para mim! Todos os

meses fazemos uma avaliação física e vamos adaptando os treinos consoantes as minhas necessidades”, explica. Os treinos, que faz no Fitnesshut de Oeiras, têm a duração de uma hora a uma hora e meia. “Foco-me mais nos exercícios de contenção muscular e pouco descanso pelo meio. Parece cliché, mas a célebre frase: ‘No pain, no gain’ [sem dor, não há resultados] é verdadeira. Sem dor e sem levar o músculo à exaustão é muito difícil evoluir, portanto, os

“Sem dor e sem levar o músculo à exaustão é muito difícil evoluir”

FREDERICO AMARAL

meus treinos são normalmente intensos para atingir bons resultados?”

Paralelamente ao exercício, é adepto de uma alimentação saudável.

“Como sou magro e não engordo com facilidade tenho de consumir

mais alimentos ricos em proteína e alguns hidratos de carbono ao longo de todo o dia. Estes e outros nutrientes importantes vou buscá-los à fruta, à carne, ao peixe e aos legumes que consumo todos os dias e de forma variada e saudável”. ●



Frederico Amaral com o PT Manuel Teixeira



MOTIVAÇÃO

Frederico gosta de desafios e faz questão que todos os seus treinos sejam diferentes para não ter “vontade de desistir”



TREINO

Os treinos incidem em vários grupos musculares, que variam semanalmente, mas os preferidos são “peito e ombros”



PERFIL

Frederico Amaral tem 32 anos e é ator. Atualmente, está a ensaiar para uma comédia musical sobre a história de Portugal com estreia prevista para abril, e integra o elenco da novela 'O Sábio', da RTP 1. Entre os principais trabalhos em televisão destaca-se 'I Love It' e 'A Única Mulher', da TVI, e 'Uma Família Açoriana', da RTP 1. No teatro fez 'Caixa Forte' e 'Noivo por Acaso'. No plano pessoal, mantém uma relação com a também atriz Marta Andriano, com quem já tem um filho, Manuel, e aguarda a chegada do segundo.



ESFORÇO

Frederico Amaral defende que sem esforço não há resultados e aposta sempre em treinos intensos.



ASSIDUIDADE

O ator faz questão de treinar três a quatro vezes por semana durante cerca de uma hora.