

EM FORMA COM...

LILIANA AGUIAR

“Gosto de me sentir bem e ter um estilo saudável”

Relações-públicas tem treinos no ginásio com acompanhamento de um treinador pessoal três vezes por semana. Além disso, faz caminhadas na praia todas as manhãs com o companheiro

TEXTO **VÂNIA NUNES**
FOTOS **PEDRO SIMÕES**

Liliana Aguiar concilia os treinos no ginásio com os exercícios ao ar livre. Para a relações-públicas é importante trabalhar para ter “o corpo e a mente são”.

“Três vezes por semana estou com o meu PT, João Louro. Aproveito para fazer exercícios específicos e tonificar. Como qualquer mulher, preocupo-me com os glúteos, claro”, disse, entre risos. Além das idas ao Fitness Hut, em Oeiras, Liliana vai todos os dias fazer uma caminhada na praia. “Comecei a fazer isto há seis meses com o meu companheiro [Francisco Nunes] e já é uma rotina. Se por aca-

so há um dia que não posso ir, sinto logo falta. Faço sempre uma hora a caminhar, depois paro em frente ao mar para meditar. É aí que ganho energia para o dia. Por isso é que tem de ser sempre de manhã.”

Mãe pela segunda vez há apenas um ano, Liliana Aguiar assume que não teve dificuldades em recuperar a forma. “É tudo genético. Sou uma pessoa muito ansiosa e isso faz com que o meu metabolismo seja muito rápido. Tenho mesmo muita

“No ginásio, tonífico. Como qualquer mulher, preocupo-me com os glúteos”

facilidade em perder peso. Aliás, tenho até de ter cuidado para não ficar demasiado magra”, explica. Por isso, nunca precisou de seguir dietas rigorosas. “Gosto de me sentir bem e de ter um estilo de vida saudável.

Como de tudo o que é importante, mas se me apetecer um doce também como, não me torturo.” Para Liliana Aguiar, dormir bem – cerca de oito horas por noite – também é essencial para se sentir bem no dia a dia. ●



Liliana Aguiar atenta às indicações do PT João Louro



GLÚTEOS

Liliana Aguiar trabalha vários grupos musculares durante o treino, mas admite que gosta de privilegiar os glúteos e as pernas



DIETA

A par do exercício físico, a relações-públicas faz também questão de ter uma alimentação equilibrada e variada



ID: 74633040

21-04-2018 | Vidas



PERFIL

Liliana Aguiar tem 38 anos e já trabalhou como apresentadora de televisão e modelo. Atualmente, está dedicada ao primeiro ano do curso de Direito e faz alguns trabalhos como relações-públicas. Tem também ajudado o novo companheiro, Francisco Nunes, na organização das palestras que dá no âmbito do desenvolvimento pessoal. É mãe de Salvador, de um ano, fruto do namoro com José Carlos Pereira, e ainda de Miguel Ângelo, de 12 anos, que nasceu da relação com Miguel Ângelo Tavares.



TONIFICAR

Apesar de preferir desportos ao ar livre, Liliana Aguiar não prescinde do ginásio para definir o corpo.



ALEGRIA

Liliana Aguiar tem gostado do resultado do seu esforço e mostra-se sempre bem-disposta.