

EM FORMA COM...

LUÍS FILIPE BORGES

“Prefiro-me muito mais aos 40 do que aos 25 anos”

O humorista já não prescinde de fazer exercício físico com frequência. Joga futebol com amigos, pratica natação e tem treinos acompanhados no ginásio. Hoje sente-se um homem novo

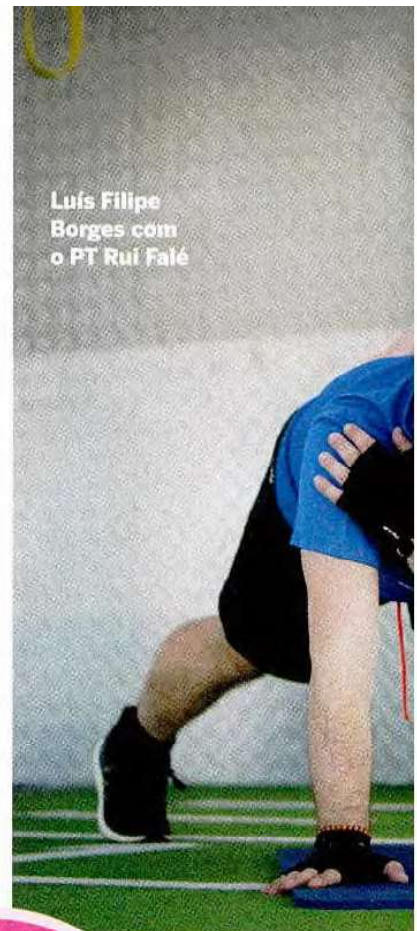
TEXTO **VÂNIA NUNES**
FOTOS **MARILINE ALVES**

Luís Filipe Borges já não prescinde do exercício físico no dia a dia. Todas as segundas-feiras tem uma “futebolada” com os amigos, pratica natação e vai “no mínimo” duas vezes por semana ao ginásio. Recentemente, começou a ter treinos acompanhados por um profissional e está satisfeito com os resultados que tem obtido. “É fundamental para enfrentar a preguiça. No passado fiz sete meses excelentes com o Joni Vilela, e hoje estou com o Rui Falé, ambos PT’s do Fitness Hut, dedicados e motivadores”. Quanto aos exercícios que privilegia,

o apresentador e humorista não entra em rodeios: “Tudo o que não seja correr.” “A minha preferência clara são os treinos de força”, esclarece. Daí gostar de trabalhar “braços, peito e abdominais”. Luís Filipe Borges descreve um treino ideal: “Não começa demasiado cedo, porque o meu cérebro acorda muito depois do resto do corpo, e acaba com aquela sensação revigorante de missão cumprida. pelo meio, muita água e pelo menos um ameaço de desmaio!”

“Tenho uma relação bastante mais serena com o meu corpo. De um certo agrado, até”

Com uma nova imagem, depois de ter começado a fazer exercício com frequência, o artista passou a ver-se de forma diferente. “Tendo em conta que perdi 20 quilos em relação ao meu peso médio durante a maior parte da minha vida, tenho hoje uma relação [com o corpo] bastante mais serena. De um certo agrado. até.” E vai mais longe: “Prefiro-me muito mais aos 40 do que aos 25 anos.” Quanto à alimentação, aí é que ainda comete “demasiados pecadilhos”.



ASSÍDUO
Luís Filipe Borges vai ao ginásio duas vezes por semana e, depois de ter mudado o estilo de vida, perdeu peso e está mais confiante



PT
Para combater “a preguiça” e adaptar melhor os exercícios às suas necessidades, o artista tem treinos acompanhados



ID: 74946323

12-05-2018 | Vidas



PERFIL

Luís Filipe Borges tem 40 anos e é apresentador e humorista. Destacou-se em programas como '5 para a Meia Noite,' 'A Revolta dos Pastéis de Nata' e 'Conta-me História', todos da RTP. Ultimamente, tem feito espetáculos de stand-up comedy um pouco por todo o País, dado voz a anúncios, lecionado num curso de escrita criativa e está em fase de "pré-produção de um projeto especial: "Um programa sobre a minha terra, os Açores".



EXERCÍCIOS

Luís Filipe Borges confessa que não gosta de correr e que prefere treinos de força



TREINO

O humorista gosta de treinos intensos, que acabem com a "sensação de missão cumprida"