



Eu malho para ter um corpo ideal o ano inteiro, mas estou dando um gás para o Carnaval e para o Festival de Verão. Vou à nutricionista daqui da Alpha e sigo uma dieta saudável.

YAN TAKEDA, ESTUDANTE



Quero estar com pique para pular o Carnaval, curtir os ensaios. No verão a academia está cheia, a gente acaba se animando mais.

LORENA GUIMARÃES,
BIÓLOGA

PROJETO VERÃO BOMBANDO!

A estação mais quente do ano já chegou e trouxe consigo a busca por um corpo perfeito. Por isso, fomos às academias da Alpha Fitness descobrir os segredos dos alunos para se manter em forma

por Matheus Calmon fotos Ricardo Prado

Quero perder uns 5 kg para pegar uma praia mais tranquilo e curtir em Guarajuba. Quando entrei na academia, mudei minha alimentação e passei a comer coisas mais leves. Com o tempo dá para chegar ao objetivo!

VICTOR RANGEL, ENGENHEIRO CIVIL



Pretendo malhar muito, me alimentar bem, comer muita fibra, legumes... Enfim, cuidar de mim!

GRAZIELA ROCHA, ARTISTA

Meu projeto é malhar para ficar em forma. No verão a gente precisa disso, ter mais condicionamento, perder peso. A gente aproveita mais, se diverte mais. Tem que malhar para compensar e comer alimentos mais leves, muita fruta e verdura.

ELIANA MAGALHÃES, QUÍMICA



Quero melhorar bastante a questão física, ganhar qualidade de vida e estar mais preparada para todas as festas. Comecei um acompanhamento nutricional e mudei a alimentação há uns dois meses.

MARÍLIA VENTIM,
ADVOGADA



O projeto para 2015 é manter o meu estilo de vida. Há dois anos eu tinha 30 kg a mais do que tenho hoje. Agora faço corrida e malho. No verão, a gente sempre come e bebe um pouquinho mais, aí tem que caprichar na malhação.

RODOLFO FERREIRA,
ADVOGADO

Não tenho um projeto definido para o verão, malho para ficar bem o ano todo!

LARA MATOS,
ESTUDANTE

Meu projeto é ter um verão com saúde e qualidade de vida. Quero perder um pouco de peso e dar uma definida no corpo. Nesta estação, foco mais na dieta para ter um resultado muito melhor.

GUILHERME GARRIDO, ENGENHEIRO





Busco mais saúde, qualidade de vida e alimentação adequada para curtir as férias no verão. Estou na dieta do frango, batata-doce e salada e como cinco vezes ao dia para chegar ao meu objetivo, a hipertrofia.

MAURICIO AGUIAR, MÚSICO

Quero ficar definido, ganhar um pouquinho de massa magra, mas sem forçar muito, para evitar lesões. Minha alimentação ficou mais light, agora como mais salada. Meu objetivo é ficar bem para o verão.

FLÁVIO NETO, ESTUDANTE



No Carnaval vou para a Espanha visitar um amigo, então pretendo fortalecer e emagrecer um pouquinho para poder comer as coisas gostosas de lá.

AMANDA KRONBAUER, ESTUDANTE

Assim como todas as mulheres, quero estar bem na praia, nas festas e no Carnaval. Fiz uma dieta específica para o meu objetivo de ganhar massa.

CARLA RAMOS, ESTUDANTE





Tento manter a saúde e fazer um treinamento constante durante todo o ano, mas no verão a gente preza pela estética. Curto mais ir à praia e fazer programas mais leves.

ANA PAULA, ESTUDANTE

Estou no projeto "panicat". Malho a semana inteira, uma hora por dia, para ficar malhada, gostosa e sarada. Minha alimentação é bem balanceada. Eu era magrinha e hoje tenho 64 kg. No verão quero chegar aos 70 Kg, magra e traçada.

ÉRICA ELEOTÉRIO,
RECEPCIONISTA



Vou focar bem na alimentação para manter o corpo em forma e cuidar da saúde. No verão meu trabalho é mais tranquilo, então me dedico mais à malhação. Procuro beber bastante líquido, comer verduras e frutas.

NIXIMAR LUZ, EMPRESÁRIO



Clinica
TOP DERM
Emagrecimento & Estética



Já pensou em
congelar as suas
gordurinhas
e eliminar a
flacidez e
celulite?

Criolipolise + Accent
Agende a sua avaliação gratuita.

Alunos da Alpha tem desconto de **15%**



Rua Marques de Caravelas
nº 506 - Barra

(71) 3264-2216
(71) 9317-9781 