



Buscar na internet



Assine Terra | Sonora



PATROCINADO POR:

SEDA!

> Beleza e bem-estar > Homem > Viver bem

Ecosport a partir de R\$ 33.900

clique aqui

carros

*Sujeito a disponibilidade



Concurso cultural Mais dos Namorados
Olha o cupidãoho!

Responda e concorra a

Câmeras com até 10 megapixels

Participe!



OLYMPUS

terra

Alimentação
Estética
Fitness
Rosto e corpo
Viver bem

Alimentação
Estética
Fitness
Rosto e corpo
Viver bem



Sites relacionados
DNA Mulher

Boletins
Receba todas as novidades por e-mail

Fale conosco
Participe! Envie suas sugestões ao canal

Qual é a sua?



Conheça também:
» Segurança
» Terra Voip
Veja todos os serviços

Quinta, 3 de abril de 2008, 09h42 Atualizada às 11h49



André Marques conta como perdeu 26 quilos

Não foi só o *Video Show* que voltou repaginado na estréia da programação 2008 da Rede Globo. Com 26 quilos a menos, o apresentador André Marques, 28 anos, virou o centro das atenções por onde passa e desperta a curiosidade dos telespectadores, gordinhos ou não.

- » Confira o cardápio adotado por André Marques
- » Leia mais notícias de O Dia
- » Chat: tecle sobre o assunto

A 'mágica' que reduziu o peso do apresentador de 136kg para os 110kg atuais (André mede 1,81m) foi resultado de muito esforço, com 40 dias de acompanhamento por dois personal trainers, nutrologista, psiquiatra, fisioterapeuta, dois cirurgiões plásticos - ele não fez lipoaspiração, mas foi acompanhado por médicos - e outros profissionais envolvidos no tratamento multidisciplinar de André na Clínica Santé, meca da boa forma dos famosos, em São Paulo.

"A coisa estava feia, ninguém precisou me dizer isso. Depois de quase sete anos sem férias, eu mesmo resolvi tirar uma licença-médica para me cuidar", conta ele, que só podia ingerir 1.500 calorias por dia.

O personal trainer Felipe Belli é uma das testemunhas do esforço de André. Nos 26 primeiros dias, foram três horas diárias de malhação, sendo a metade pela manhã com exercícios aeróbicos, musculação, caminhada (no Parque do Ibirapuera) e alongamento, e outra bateria à noite. Nos 14 dias finais, os exercícios ficaram apenas no período da tarde.

"Apesar do cansaço por estar fazendo uma dieta hipocalórica, ele não deixou de fazer exercícios nenhuma vez", elogia Felipe. Ele acrescenta que, devido à grande massa óssea, André nunca chegará a 80kg, por exemplo.

"Não tem como ele ser 'leve', mas André diminuiu o percentual de gordura de cerca de 30% para 20%. Não estamos mensurando para ele não ficar preocupado com isso", completa o personal, que já ouviu do apresentador que ele tem respirado melhor, está mais bem-humorado e recebeu elogios da namorada, a atriz Fernanda Vasconcelos. "Ela aprovou", comemora André.

Além do esforço físico, a parte estética da 'repaginação' também foi intensa. Apesar da Santé não falar em valores, a quantia chega a quase R\$ 10 mil só em tratamentos estéticos. Ao todo foram sessões diárias de drenagem linfática manual, três vezes por semana de Manthus (aparelho que esvazia as células de gordura e drena as toxinas para o sistema linfático), endemologia (aparelho de vácuo que faz drenagem linfática e atinge o tecido adiposo) e estimulação russa (contração dos principais grupos musculares). E mais uma sessão a cada 10 dias de Accent (aparelho de radiofrequência indicado para gordura localizada e flacidez de pele), no caso de André ajudou no abdômen e na papada.

TV Globo/Kiko Cabral/Divulgação



André reduziu o percentual de gordura corporal de 30% para 20%

Enquete

Você está acima do peso?

- Sim
- Não

Votar

Últimas de Viver bem

- » André Marques conta como perdeu 26 quilos
- » Confira o cardápio adotado por André Marques
- » Livro ensina homens a viverem mais e melhor
- » Vantagens e desvantagens de ser pai depois dos 50

Busca

Saiba mais na Internet sobre: Ambiente

Busque outras notícias no Terra:

BUSCAR

4ª Extra IMPROVEITE! E SÓ HOJE

MP4 Player 4GB

Por **R\$ 149,00**

extra.com.br

Terra Shopping Buscar produtos

AMERICANAS.COM

PC Dual Core 2GB 250GB + LCD 17" LG só **R\$ 1.299 em 12X**

MAGAZINELUIZA.COM

Lavadora 9 Kg Tira Manchas Brastemp **R\$ 1.399,00**

DELL NOTE V1000

Com 1GB e DVD-RW grátis! **12x de R\$ 125**

SUBMARINO

Telefones sem fio a partir de R\$ 59! **Confira!**

SHOPTIME

Digital 7.1MP + Tel. s/ Fio + Carregador **R\$599 em 12x**

FAST SHOP

Refrigerador 445L Frost Free Bosch **R\$ 1.999 10x**

SACK'S PERFUMARIA

Oferta! Lapidus Woman Fem. Só R\$49,90 **Frete Grátis!**

PONTOFRIO.COM

TV LG 29" Ultra Slim por 12x de R\$ 74,08 **s/juros + frete.**

PERNAMBUCANAS

PC 1GB monitor 15,7"LCD e impressora **12x R\$99,92**

SARAVIA.COM.BR

Smartphone com GPS, Câmera e Bluetooth **R\$999 em 12**

CYRELA.COM

206 m² de altíssimo padrão no Campo Belo **Clique Aqui!**

EXTRA.COM.BR

Digital 7.0MP Grátis cartão 2GB só **R\$549 em 12x**

TECNISA

Apto com 4 dorms em Alto de Pinheiros-SP **Confira !**

INTERSENA.COM.BR

Mega-sena acumulada em R\$ 3.5 milhões! **Aposte aqui!**

SAFARISHOP

Controle seu peso! Balança Eletrônica. **Só 9X R\$14,34**

"Percebo uma diferença bacana. Posso dizer que fiquei um carinha melhor - ou menos pior", diverte-se André. Ele ainda vai manter a dieta e os exercícios para perder mais 10kg e, em seguida, fazer uma lipoaspiração. "Se eu chegar a 95kg está bom", finaliza.

O Dia

© Copyright Editora O Dia S.A. - Para reprodução deste conteúdo, contate a Agência O Dia.


Compartilhe esta notícia

[O que é isto?](#)

 del.icio.us

 Facebook

 Technorati

 My Yahoo!

 Menéame

 Fresqui

»Conheça o Terra em outros países	Resolução mínima de 800x600 © Copyright 2008, Terra Networks Brasil S/A	Proibida sua reprodução total ou parcial
Anuncie Assine Central do Assinante Clube Terra Fale com o Terra Aviso Legal Política de Privacidade		