

1 2 3 4 5

**5 motivos para você emagrecer!**

Faça uma Avaliação Grátis do seu Peso Ideal!

Altura (m)  Peso (kg)  **CALCULAR**



Você está em > [home](#) > [corpo e mente](#) > [diet vip](#)

**PROGRAMA DE APOIO**

Tenha todo o apoio para um emagrecimento saudável!

**Cyber Diet** pode te ajudar!

**Assine aqui**

**Diet Vip** ★★☆☆

**JOANA BALAGUER**

**Com 90 cm de quadril, 65 cm de cintura e 89 cm de busto, a atriz não abre mão de uma alimentação equilibrada: "Evito doces e alimentos gordurosos"**

**AS 10 ÚLTIMAS MATÉRIAS**

- Fernanda Vasconcelos
- Giovana Antonelli
- Débora Bloch
- Adriana Esteves
- Leandra Leal

**Peso**  **Altura**

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9  
0 .

**CALCULAR**

Publicidade

**ÁREA DE ASSINANTES DIGITE SEUS DADOS**

**Login**

**Senha**

[Esqueceu a senha?](#) **Entrar**

**CLIQUE RÁPIDO**

exclusivo para assinantes

- ☑ **DIÁRIO DE CALORIAS**
  - ☑ **PLANO ALIMENTAR**
  - ☑ **TABELA NUTRICIONAL**
  - ☑ **PIRÂMIDE ALIMENTAR**
  - ☑ **TAB. DE ATIV. FÍSICA**
  - ☑ **PAPO LIGHT**
- das 9 às 12 h. e  
das 20 às 22 h. diariamente

Uma atriz que faz parte do elenco da novela "Malhação" deveria malhar diariamente, certo? Pelo menos no caso de Joana Balaguer, a resposta é negativa. "Eu amo malhar, mas falta tempo", diz a Jaqueline da novela adolescente da Rede Globo, em entrevista ao Cyber Diet.



**ENTREVISTA AO CYBER DIET**

**Antes de ser atriz você era modelo. A preocupação com a alimentação era maior?**

Não. Eu sempre comi de tudo um pouco, mas moderadamente. Se eu

abuso das calorias num dia, compenso fechando a boca no dia seguinte. O que importa é não passar vontade.

**Como é sua alimentação diária?**

É ótima. No café na manhã, eu tomo um suco e como um sanduíche de queijo minas. No almoço eu como sempre carboidrato, soja, legumes e verduras. À tarde uma fruta e à noite repito o que eu comi no café da manhã.

**Você sempre mantém esta alimentação equilibrada?**

Por incrível que pareça, sim. Não como doces e nem alimentos gordurosos. Além de fazer mal a saúde, ainda favorece o aparecimento de celulite.

**Atualmente você está com o corpo em forma. Mas já teve problemas com a balança?**

Nunca tive problemas sérios com a balança. Quando eu engordo, é um ou dois quilinhos apenas, mas nada que uma salada por alguns dias não resolva.

**Tem algum prato ou tipo de comida que faz você esquecer as calorias?**

Tirando frituras e doces, eu realmente como tudo um pouco, mas

#### INDIQUE A UM AMIGO

Envie o endereço de Cyber Diet >>



#### BOLETIM CYBER DIET

Cadastre-se e receba, semanalmente >>



#### DÚVIDAS?

Fale conosco ou consulte nosso FAQ >>



quando se trata de salada de fruta eu não resisto de jeito nenhum. Ela é minha tentação.

#### “Eu procuro malhar pelo menos três vezes por semana”

#### E você gosta de cozinhar?

Eu adoro e preparo as minhas refeições quando estou em casa. E acho uma delícia (risos)!

#### Os exercícios também te ajudam a manter a forma?

Ajudam sim. Eu amo malhar, mas o problema é tempo. Eu procuro malhar pelo menos três vezes por semana. Faço **spinning**, jump class e também adoro andar no calçadão da praia.

#### E com relação à beleza, você é uma pessoa vaidosa?

Sim, mas sem exagero. Eu gosto de passar hidratantes, cuidar dos meus cabelos e da minha alimentação, mas na medida certa. Sempre vou ao salão, faço as unhas do pé e da mão. Também gosto de ir para clínica de estética. Lá eu faço **massagens**, estimulação e manthus.

#### Já fez alguma cirurgia plástica para correção estética?

Eu coloquei silicone. Adorei o resultado. Se for necessário, eu coloco novamente. Se for preciso fazer plástica eu faço. Se a pessoa não está satisfeita com o corpo, tem mais é que fazer mesmo.

Altura: **1,67**  
Manequim: **38**  
Busto: **89**  
Cintura: **65**  
Quadril: **90**  
peso: **55**

Luana Godoy  
Agência MBPress

Data de publicação: 17/04/2006



imprimir



enviar a alguém

buscar:   
em:

#### Veja também:

- > [Rita Guedes](#)
- > [Cláudia Rodrigues](#)
- > [Cristiana Oliveira](#)

#### Faça um Teste:

- > [Teste o que você sabe sobre açúcar.](#)
- > [Teste o que você sabe sobre alimentos diet e light.](#)

[↑ topo](#)

[home](#) | [o programa](#) | [sobre nós](#) | [política de privacidade](#) | [faq](#) | [programa de afiliados](#) | [fale conosco](#) | [mapa do site](#)

**ATENÇÃO!**

ELIMINOU  
12Kg

sen



CyberDiet

As informações oferecidas por este site não são individualizadas, portanto não substituem o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de educação física.

Copyright (c) 2000/2006 Cyber Diet - Todos os direitos reservados