

Curta ao máximo um corpo forte e nutrido. Beba AdeS.  
Clique e conheça.



**BUSQUE AQUI**  
todo o nosso conteúdo

BUSCAR

Mapa do site

RSS

Alimentação Esporte Beleza Saúde Bebê Bem-estar

❖ **Serviços gratuitos**

Saiba seu peso ideal:

peso (kg)   
altura (m)  **OK**

Dicas de beleza:

pele   
cabelos  **OK**

Agenda do bebê:

tem filho(s)?  **OK**

**Fórum Minha Vida**

escolha o assunto

Tudo sobre **Esporte**

Fórum  
Abdômen  
Aparelhos elípticos  
Aulas  
Avaliação física  
Body Systems  
Bumbum  
Circo  
Dança de salão  
Esportes radicais  
Ginástica passiva  
Gyrotonic  
Health Funcional  
Hidroginástica  
loga  
Lesões  
Lutas  
Musculação  
Natação  
Pernas  
Power loga  
Power Plate  
Preguiça  
Spinning  
Squash  
Treino  
Triathlon  
Yogilates

**Tudo Sobre**

Alimentação  
Bebê  
Beleza  
Bem-Estar  
Casa  
Esporte  
Saúde

**Revista MEU ESPORTE**

Patrocínio

Imprimir matéria  Enviar matéria para um amigo

Encontre o que você precisa

Vá ao assunto de seu interesse:

Escolha o assunto

**Siga essas dicas para se esbaldar sem cansaço no carnaval**

Alimentação, exercícios e truques de quem sabe encarar a folia

Não é difícil perceber que, além de samba no pé, é preciso estar com o fôlego em dia para desfilar pela avenida. Até mesmo quem não arrisca os passos no sambódromo precisa estar com o pique todo para encarar a folia dos trios elétricos ou blocos. Para te ajudar na divertida tarefa de curtir o carnaval sem passar pelos inconvenientes causados pela falta de preparo físico, o **Minha Vida** procurou especialistas em fitness e alimentação. [\(faça uma avaliação nutricional grátis\)](#)

Quem começa a listar os conselhos para um carnaval agitado é o professor da Fórmula Academia, Ismael Toledo. O ideal seria praticar algum tipo de exercício aeróbio nas semanas que antecedem o carnaval, diz ele, que coordena uma aula exclusivamente voltada para a preparação da festa nacional.



Ismael indica caminhada, bike e os aparelhos elípticos. Estes tipos de exercícios são os mais indicados para melhorar o condicionamento físico e certamente vão melhorar seu desempenho no carnaval.

Caso tais providências não tenham sido tomadas há tempo, não existe motivo para desespero, nem desânimo. Aqueles que não têm tempo de se exercitar, mas vão desfilar, acabam entrando em forma nos próprios ensaios das escolas, facilita o professor. Ismael lembra que, ao curtir o samba enredo e marcar os passos na quadra da escola, o corpo tem uma idéia do que lhe espera no dia do desfile. [\(40 dicas para você voltar ao peso ideal\)](#)

Na hora H, no entanto, a atenção com certos cuidados precisa ser redobrada. A água deve acompanhar o folião antes, durante e depois do desfile, alerta o professor sobre a importância da hidratação. A recomendação é reforçada pelo nutricionista da Cia do Adolescente e Família e pesquisador da Universidade de Brasília, Rodrigo Valim.

Quem vai correr atrás do trio ou aproveitar os blocos de rua deve cuidar muito bem da alimentação e da hidratação. Segundo o especialista em alimentação, nos dias de farra, você precisa consumir, em média, três litros de água. Vale mesclar a bebida natural com água de coco e sucos, tomando cuidado com as calorias das duas últimas opções.

Os refrigerantes e as bebidas alcoólicas não podem ser contabilizados, já que apresentam baixo poder de hidratação, alerta Rodrigo. Caso queira desfrutar de alguns drinques, o nutricionista aconselha a intercalar os copos de bebidas alcoólicas com copos de água para garantir a hidratação. [\(hidrate seu corpo com bebidas saudáveis\)](#)

Já os pratos carnavalescos devem vir recheados de alimentos energéticos. Em primeiro lugar, o cardápio precisa ser balanceado. Evite a ingestão de frituras além de ricas em gordura, elas costumam roubar a disposição, ressalta o especialista. Para manter os níveis de vitaminas e minerais, a sugestão é contar com as verduras e frutas. A energia fica por conta dos carboidratos. Pão, macarrão e batata são alguns dos alimentos ricos no nutriente, diz o nutricionista.

**Siga o exemplo das musas do carnaval**

Madrinha de bateria que se preza começa a se preparar para entrar na avenida com antecedência. É claro que para conseguir o título, beleza e carisma são

publicidade



**Preferidas dos usuários** **Mais vistas**

- 1 Série - Abdominais
- 2 Glúteo
- 3 Siga os sete passos da nitromusculação e consiga resultados em tempo recorde
- 4 Abdômen definido
- 5 Cerveja : A causa da barriga saliente?

**Especialistas**



**Roberta Stella**  
Nutricionista  
[Saiba mais](#)



**Dr. Alessandro Lioila**  
Clínico geral  
[Saiba mais](#)



**Chef Patrick Ferry**  
Gastronomia  
[Saiba mais](#)

**Conheça todos os nossos especialistas**

**Tudo o que você precisa**  
Vá direto ao assunto de seu

interesse:

Escolha o assunto

**Quer mais?**

Tudo sobre Esporte

fundamentais. Mas o que o público não perdoa mesmo é musa fora de forma.

A atriz Quitéria Chagas, eleita a melhormadrinha de bateria de 2007 pelo Império Serrano, sabe disso. E, mesmo com sua escola no segundo grupo especial, ela mantém o ritual no capricho.



Além de malhar e ter uma alimentação balanceada, ela vai à Clínica Più Bella, na Barra da Tijuca, uma vez por semana: Phydias, Manthus e drenagem linfática são os tratamentos corporais que ela não dispensa no combate à gordura localizada e à flacidez. No mês que antecede a folia, as sessões aumentam para três semanais. ([ultrashape reduz medidas sem cortes](#))

Uso o Phydias para modelar os músculos e o Manthus para o abdômen e para as gordurinhas que se alojam atrás da cintura, afirma a atriz. A drenagem linfática entra em cena para melhorar a circulação e evitar a retenção de líquidos.

Mel Brito, madrinha de bateria da Caprichosos de Pilares, também não descuida da forma e segue à risca suas sessões de Phydias e Manthus, ficando longe das celulites.

A musa do Carnaval de São Paulo, Fabiana Pierocchini, também tem seus segredos de beleza. O corpo que faz a arquibancada babar é conquistado com muito suor. Antes de defender o brasão da Gaviões da Fiel, a modelo (ex-malandrinha) pega pesado na academia.

Uma hora e meia de corrida na esteira, todos os dias, é o mínimo que treino, afirma. No prato, só saladas e grelhados. Doces e refrigerantes eu não ponho na boca, desde o começo do ano até o final da apuração, ela revela. ([cultive a beleza com os tratamentos certos para cada idade](#))

O arremate estético fica por conta das sessões de drenagem linfática e endermoterapia, usadas no combate à flacidez e aos inchaços causados pela retenção de líquidos. Ah, uma boa aula de samba também ajuda. Faço há oito anos e noto que minha desenvoltura tem melhorado muito na avenida, me sinto mais solta e acho que o público percebe esse charme a mais.

**Clínica Più Bella**  
Av. Armando Lombardi 1000  
Loja 121 Barra da Tijuca  
(21) 2484-3827

RSS
 del.icio.us
 Digg
 Facebook
 Google
 Linkk

Veja mais sobre esse assunto:

- [Descubra Seu peso ideal](#)
- [Guia de Alimentação](#)
- [Guia de Beleza](#)
- [Guia do Rosto](#)

[◀ Matéria Anterior](#)
1
[Próxima Matéria ▶](#)

Gostou dessa matéria?



Imprimir matéria

Envie para um amigo

Becel contém gorduras boas, ômega 3 e 6, e outros nutrientes que ajudam a manter o coração e o sistema circulatório saudáveis. [Clique aqui](#)

**Fórum** | últimas discussões
 Escolha a seção

por favor vc pode me informar onde eu encontro? Obrigada.... **por zinharp**

 Ler mais  Responder

[quote=Crys]Uma amiga minha trabalha numa farmacia. Lá eles fazem um tipo de aplicação com "lipostabil" . O efeito é maravilh... **por cintra**

 Ler mais  Responder

 Shopping

Compare Preços: 



**Esteira**  
**Se mantenha em forma!**



**Calça Leg Confira!**



**Tênis Adidas Super confortavel!**

**BUSQUE AQUI**  
todo o nosso conteúdo

**Alimentação:** [Seu peso ideal](#) | [Tudo sobre](#) | [Guia de Alimentação](#) | [Ajude quem tem fome](#) | [Especialistas](#) | [Clube de Receitas](#) | [Dieta e Saúde](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)

**Esporte:** [Tudo sobre](#) | [Especialistas](#) | [Aulas](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)

**Beleza:** [Dicas de Beleza](#) | [Tudo sobre](#) | [Guia interativo](#) | [Especialistas](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)

**Saúde:** [Tudo sobre](#) | [Saúde Preventiva](#) | [Avaliação de Menopausa](#) | [Especialistas](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)

**Bebê:** [Agenda do Bebê](#) | [Tudo sobre](#) | [Guia da Gestante](#) | [Guia do Bebê](#) | [Especialistas](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)

**Bem-estar:** [Tudo sobre](#) | [Especialistas](#) | [Fórum](#) | [Shopping](#)



HOME | QUEM SOMOS | POLÍTICAS | ANUNCIE | FALE CONOSCO | NEWSLETTER  
Copyright 2007/2008 Minha Vida - Todos os direitos reservados

"As informações e sugestões contidas nesse site têm caráter meramente informativo, e não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de educação física".

#### Anúncios Google

##### [LipoEscultura Sem Cortes](#)

Quebra da Gordura Localizada Sem Cirurgia - Clínica São Paulo SP  
[www.drgilberto.com](http://www.drgilberto.com)

##### [Produtos Para Estética](#)

Combata a Gordura Localizada Celulite e Flacidez. Ótimos Preços  
[www.lojaestetica.net](http://www.lojaestetica.net)

##### [Ultracontour-Não invasivo](#)

Redução de gordura localizada. Comprove. Avaliação gratuita.  
[www.deeplaser.com.br](http://www.deeplaser.com.br)

##### [Dieta Barriga](#)

Diversas formas de emagrecimento em um só lugar apenas 3 de R\$29,97  
[www.Emagrecer-Rapido.c](http://www.Emagrecer-Rapido.c)