

DE BARRIGA NOVA

Sempre fui gordinha. Na adolescência, cheguei a pesar 53 quilos, quatro a mais do que peso atualmente. Lembro que, quando sentava, via várias dobrinhas na barriga. Mas, com uma dieta equilibrada e a ajuda de exercícios, emagreci e, principalmente, perdi 10 centímetros no abdômen. Hoje, malho pelo menos quatro vezes por semana. Já tive a fase do spinning. Agora estou viciada nas aulas de power jump, mas procuro sempre variar as modalidades para não enjoar. Outro segredo é tirar um dia da semana para comer o que tenho vontade. Geralmente, faço isso no sábado ou no domingo. Mas só enfio o pé na jaca, como se diz, em uma única refeição.

Se exagero no almoço, pego leve no jantar.

Há poucos meses, descobri as maravilhas do Phydias, um aparelho de eletroestimulação que recupera as fibras musculares, modelando o corpo e dando sustentação à pele para evitar a flacidez. Dói um pouquinho, mas os resultados compensam."

Fernanda Souza, 21 anos,
a *Mirna de Alma Gêmea*

Top, Rosa Chá. Slip, Ateliê Miquelina. Colares, Parceria Carioca. Pulseira, Fizspan.

Produção: Ana Hara. Assessoria: Gullia Hara Roly. Cabeleireiro: Miquelina. Maquiagem: Adriana de Brossens, Edilson Ferreira, Rita Falzer.

BF