



Olá!
 ajuda
 Clique aqui para saber como!

- DIETA E NUTRIÇÃO
- RECEITAS LIGHT
- BELEZA
- SAÚDE
- FITNESS
- FAMOSAS
- BEM-ESTAR
- DESAFIO DA BALANÇA
- REVISTA
- NEWSLETTER
- EU CONSEGUI!
- BLOG DA REDAÇÃO
- GRÁVIDA EM BOA FORMA
- COLUNISTAS
- HORÓSCOPO
- interatividade:
- MINHA DIETA
- CONTE CALORIAS
- TESTES
- ENQUETES
- CONCURSOS
- BOA FORMA NO ORKUT
- multimídia:
- VÍDEOS
- PODCAST
- CELULAR

a nova Paola

6 quilos a menos e uma barriga de dar inveja

por Marjorie Umeda | fotos Nana Moraes

VEJA TAMBÉM: linha do tempo de Paola em BOA FORMA

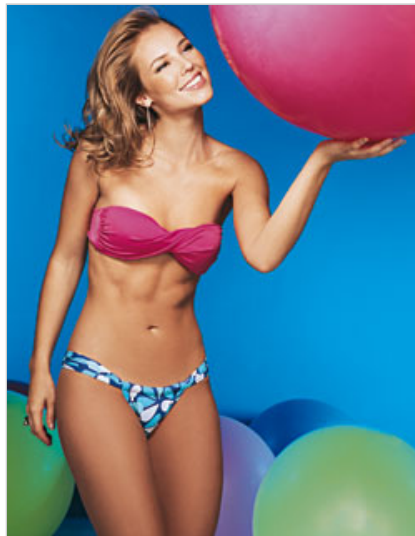
Imagine uma mulher capaz de trocar, sem pensar duas vezes, o almoço por um punhado de bombons. Com audácia suficiente para substituir o jantar por um merengue de morango. Dona de uma voracidade por doce que permite devorar, sem ajuda, um bolo formigueiro inteirinho. Essa mulher também sabe que está acima do peso. Mais do que isso, conhece a receita para eliminar os quilos extras. Então, planeja e promete que dessa vez, sem falta, vai para a academia. Faz a matrícula, freqüenta algumas aulas, porém na terceira semana não aparece mais. Também se compromete a fugir do açúcar durante a semana, mas coloca tudo a perder na primeira festinha de aniversário.

Paola Oliveira já foi assim. Igual a tantas de nós. Sofreu por anos com o vaivém de 3 ou 4 quilos, que quando vinham deixavam seus quadris muito grandes. Ai, aposentava o short e entrava em pânico só de pensar em usar biquini. Depois de muitas tentativas e erros, com a balança marcando 63 quilos, ela decidiu virar o jogo. E agora vai ensinar como você pode chegar lá.

25 anos: a hora da verdade

Não era de hoje que a atriz olhava criticamente para o próprio corpo e buscava sua melhor forma. Aos 17 anos, ela iniciou sua carreira de modelo e passou a conviver com outras mulheres lindas, algumas muito mais altas e magras. “Quando encontrava as modelos que faziam desfiles olhava para aquelas pernas fininhas e longas e ficava péssima. Queria que as minhas também fossem assim. Mas, olhe bem para elas, são supergrossas”, exagera. Com o tempo, entendeu que nem tudo dá para mudar. “Naquela idade, a gente se compara demais com outras garotas. Demorei até perceber que pernas daquele jeito, só se nascesse de novo! Quando me caui essa ficha, pensei em melhorar o que eu já tinha”, diz.

O que Paola começou a buscar é o que toda mulher sonha: um corpo sequinho e definido. Inicia uma dieta, fazia matrícula na academia, mas não levava seus planos adiante. Apenas em abril deste ano, ao assoprar as velinhas de 25 anos, a atriz tomou uma decisão. Assim que acabasse as gravações da novela *O Profeta*, entraria de cabeça numa reeducação alimentar e malharia sério. “Cresci ouvindo a minha mãe, que tem o corpo igualzinho ao meu, dizer: ‘Ah, depois dos 25, sabe como é...’ Não sei se ela está certa, mas não quis arriscar. O ponteiro chegou aos 63 quilos, quase 10 a mais do que na adolescência. Não dava para aceitar”, conta. O convite para sair na capa de



Idade: 25 anos
 Altura: 1,70 m
 Peso: 57 kg
 Busto: 86 cm
 Cintura: 66 cm
 Quadris: 96 cm

1 2 3 4

CARDÁPIOS :

cardápio de Paola para frear a fúria por doce

EXERCÍCIOS :

treino 1 - pernas e bumbum
 treino 2 - braços, ombros e abdômen

VÍDEOS:

Veja vídeos sobre Famosas

FÓRUM:

As famosas ditam o padrão de beleza?

- Envie para uma amiga
- Adicionar à sua lista de favoritos!

PUBLICIDADE



Máscara para os pés

Veja mais:

- Mesoterapia virtual
- 8 motivos para se mexer
- Esfoliação corporal

PODCAST

Nossas editoras respondem

Mais podcasts:

HORÓSCOPO DA BOA FORMA

Pegue nossas dicas para 2008

CONCURSO CULTURAL



Conheça as vencedoras dos concursos anteriores

BOA FORMA na praia



aproveite o verão na areia!

BOA FORMA veio em boa hora. Foi o que faltava, para ela não desistir no meio do caminho.

dupla que funciona

A moça é uma formiga declarada. Ama doces. Embora tenha feito reeducação alimentar e não uma dieta restritiva (veja cardápio a seguir), o açúcar ficou fora do cardápio. A nova alimentação foi proposta por Heloisa Rocha, médica ortomolecular, do Rio de Janeiro, que já cuidou de Juliana Paes, Priscila Fantin e Samara Fellipo. A atriz, que antes só fazia três refeições, passou a comer cinco vezes por dia, em porções menores. Também precisou reduzir drasticamente o sal, devido à retenção hídrica. “Faço uma avaliação chamada bioimpedância, que mede o percentual de gordura e músculos, para saber como direcionar o tratamento. Descobri que ela tinha retenção hídrica forte, inchava com facilidade. Além da dieta e dos tratamentos estéticos com foco na celulite - como cellultec, manthus e vibropressoterapia - mediquei-a com algumas ervas como uva ursi, cavalinha e chá verde, para aliviar a retenção”, explica Heloisa. Com esse pacote, associado à atividade física, ela chegou em três meses ao resultado esperado.



Não foi fácil. Principalmente o primeiro mês. O que foi mais complicado para a atriz: encarar a musculação ou o novo cardápio? “Juntar os dois! Eu não tenho a sorte de gostar de malhar. Nem de não ligar para doce e massa. Adoro tudo o que engorda. Também trocaria facilmente a academia por uma hora a mais de sono. Mas não tem jeito, gente, essa dupla é a única saída para modificar o corpo”, fala agora com conhecimento de causa.

doce pecado

Determinada a encarar a reeducação alimentar, sua primeira providência foi sumir com todas as guloseimas da sua casa. Se um bolo desse bobeira no balcão da cozinha, ela cairia em tentação. Isso não quer dizer que nunca caiu. “Estava na metade do primeiro mês de dieta e fui visitar a minha mãe. Na casa dela, come-se muita tapioca com leite condensado. Ela fez uma para mim. Furei a dieta. Estava deliciosa, mas fiquei arrependida, com medo de ter colocado a perder o meu esforço da semana. Percebi que se malhar era um custo para mim, eu deveria ser mais esperta com a alimentação para não comprometer os resultados”, conta.

Veja mais matérias: [1](#) [2](#)

Próxima

OUTUBRO 2007

[MAPA DO SITE](#) | [DÚVIDAS](#) | [ASSINATURAS](#) | [EXPEDIENTE](#) | [NAS BANCAS](#) | [FALE CONOSCO](#) | [NEWSLETTER](#) | [LOJA](#)

Selecione uma revista

Assinante Abril, este site é para você. Resolva tudo sobre a sua assinatura num clique: www.abrilsac.com.br



Assine Boa Forma: Ganhe 50% a + de assinatura!



Assine GLOSS por 2 anos e ganhe 12 meses a mais!



Assine Saúde por 1 ano em 10x R\$ 9,48 e ganhe 6 meses!



Assine ou presenteie com revistas Abril. Confira as ofertas.



Especial Corrida - R\$7,40



Especial dieta do Shake - R\$7,40

canal de compras

SHOPPING

Busca Produtos

Em todo site

Busca

Powered by BuscaP6



PHloc
Aparelho de Pressão de Pulso
À Vista R\$ 139,00



M31online
Coqueleto do Sol - Legítimo
À Vista R\$ 152,00



Colombo.com.br
Esteira Eletrônica - Ferrari
Em 12x de R\$ 79,08



VITA NUTRITION
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
Kit Definição e Emagrecimento
Em 6x de R\$ 21,48



Copyright © 2008 Editora Abril S.A.
Todos os direitos reservados. All rights reserved