

RICARDO WOLFFENBÜTTEL



INSPIRE-SE NELES

Ao longo dos últimos 12 meses, o Vida Saudável contou várias histórias de pessoas que, superando o sedentarismo e a gula, conseguiram conquistar uma vida saudável e feliz. Quatro delas continuam mais ativas do que nunca e contam a seguir seus segredos para não voltar aos maus hábitos.

“O segredo para mudar e não desistir é encontrar prazer em cada escolha. No meu caso, é a dança. Faço aula todos os dias, se possível. Me faz muito bem. Levo adiante a dieta de uma maneira muito tranquila. Tenho uma alimentação balanceada, mas não vivo contando calorias, porque isso me tornaria uma companhia muito chata. Esses dias, na fila de um supermercado, fiquei observando duas moças fazendo as

contas de quantas calorias consumiriam comendo duas barras de cereais e bebendo uma garrafa de refrigerante. Que chatice! Não me privo de jantares com amigos, de uma escapulida no final de semana. Se exagero num dia, compenso no outro. Agora que voltei a ficar de bem comigo, também revi outros aspectos da minha vida, como trabalho e relacionamentos. Estou mais seletiva e reservo mais tempo para mim.”



JUAN BARBOSA, BD - 15/1/10

Carla Regina Gallio Machado, 41 anos, médica caxiense que emagreceu 45 quilos associando cinco aulas de dança de salão e de axé por semana e reeducação alimentar

“Para mudar o estilo de vida e se manter saudável, a palavra de ordem é determinação. Sempre fui a pata choca das atividades físicas. Tinha vontade de praticar corrida, mas me faltava coragem. Comecei tarde, aos 30 anos, depois de encarar firme uma dieta para perda de peso. Ao descobrir o gostinho da corrida, minha vida mudou totalmente. Hoje treino com muita dedicação e meus cuidados com a alimentação aumentaram, pois esse é um item fundamental para ter bons resultados. A mudança me proporcionou um corpo bonito e definido. Minha autoestima aumentou. Tenho feito muitos amigos. Estou feliz cada vez mais e motivo outras pessoas a se exercitar. Cada um tem seu ritmo, mas para ter resultados basta querer e persistir.”



ARQUIVO PESSOAL, BD

Rosângela Souza Barbieri, 31 anos, esteticista que vive em São Leopoldo e emagreceu 32 quilos, passando de sedentária a corredora



“O segredo para se manter em atividade o ano todo é valorizar a vida. Só conquistei benefícios ao mudar maus hábitos alimentares e deixar de ser sedentário. Me mantenho ativo com esse foco. Procuro melhorar a cada dia, me alimentando melhor, nadando melhor e fazendo caminhadas sempre que posso. Aprendi a ser paciente com os resultados, mas dou o máximo de mim a cada treino.”

Elizeu Pacheco, 53 anos, empresário caxiense que emagreceu 12 quilos desde 2004 e se livrou de dores nas costas ao começar a praticar natação. Ao começar a nadar, aproximou-se da filha, que também pratica o esporte

“Me sentir bem e ter mais disposição é o que me faz acordar cedo todos os dias para malhar. Foi aos poucos que entendi que sem atividade física não posso ter uma vida saudável. Hoje, vou à academia cinco vezes por semana pela manhã, antes de começar a trabalhar, além de nadar duas tardes por semana. A rotina de exercícios não é um peso, mas um prazer. Se falho um dia, meu corpo já sente falta. Também aprendi a incluir frutas na dieta e a beber mais água durante o dia. Com toda essa mudança, estou encarando minha segunda faculdade, de Design de Moda, com mais energia e vivo mais feliz.”



FOTOS TÁTIANA CAVAGNOLLI, BD - 16/9/10

Marisol Pacheco, 25 anos, administradora e filha de Elizeu. Ela emagreceu oito quilos e aprendeu a comer bem e tornar a prática de exercícios um hábito

COMECE BEM O DIA.
TENHA UMA ÓTIMA NOITE.

Entregamos no litoral gaúcho (Pinhal à Torres)

CONJUNTO PERFECTION VISCO



158x198cm



10x R\$148,90

sem juros

total: R\$ 1.489,00

CONJUNTO PRIOR



138x188cm

10x R\$86,90

sem juros

total: R\$ 869,00



inducol

Rua Tronca, 1955 - Fone: 3537.7556
Av. São Leopoldo, 1619 - Fone: 3027.7556
www.colchoariagardelin.com.br

Colchoaria
Gardelin