

BOA FORMA

R\$ 8,90

Bianca Rinaldi,
36 anos, mãe
de gêmeas! Saiba
o que ela faz
para ter este corpo
desenhado

**45 PRODUTOS
DE BELEZA**
que não podem faltar na
sua mala de viagem
(a partir de 4 reais)

Hora de desintoxicar!
10 SOLUÇÕES PRÁTICAS + DIETA QUE SECA

**-2kg
em
1 semana**

Na praia
ou no parque,
derreta até
900 cal
por hora

**TEMPEROS
QUE EMAGRECEM,
DESINFLAMAM E ACELERAM
O METABOLISMO**



www.boaforma.com.br
ANO 25 Nº 13 Edição 287 DEZEMBRO 2010





Aos 18 anos, já com as curvas modeladas, saiu de Vitória, no Espírito Santo, sua cidade natal, e se mudou para Divinópolis, em Minas Gerais, para participar de um curso para miss. "Larguei tudo e parti em busca do meu objetivo." Foi eleita miss Divinópolis, depois representou o estado no concurso de miss Brasil e se tornou a mulher mais bonita do país.

cardápio enxuto

Com isso, a responsabilidade aumentou. "Sempre tive que controlar o peso e a tarefa continua até hoje. Mas agora não posso engordar 1 quilo que todo mundo já nota", diz. Por isso, Débora vive de olhos abertos para o que coloca no prato. Para não errar nas escolhas, conta com a ajuda da nutricionista Adriana Ávila, da Clínica Vitay Medicina de Emagrecimento e Estética, em São Paulo (veja cardápio abaixo). "A recomendação é evitar gordura, fritura e doce e apostar em fruta, salada e carne branca", fala a nutricionista. A dificuldade de Débora é ficar longe dos doces. "A nutricionista disse que eu poderia comer chocolate todo dia, desde que fosse uma porção pequena. Mas como não sou de comer pouco, prefiro ficar longe", entrega. To-

do esse cuidado à mesa não é à toa: ela sabe que qualquer descuido pode fazê-la engordar novamente. "Sou ansiosa e, às vezes, tenho vontade de atacar doce, batata frita e hambúrguer. Para não cair em tentação, vou fazer ginástica. É uma forma de driblar a vontade", conta.

malhação turbinada

Débora procura ir à academia todos os dias. "Pratico musculação, tênis e aulas de body combat (ginástica com movimentos de luta). Quando bate aquela preguiça de sair de casa, me divirto no Wii Fit, videogame com jogos que simulam vários exercícios", fala. Mas nem sempre ela foi tão ativa. "Como não gostava de malhar, fazia tratamentos estéticos invasivos, como eletrolipoforese. Mas sofria demais e decidi experimentar outra maneira de manter a forma. Arrisquei fazer atividade física e adorei." Arriscar, aliás, é prioridade na vida da moça. "Assim que terminar meu reinado, pretendo me tornar apresentadora de tevê. Ser miss sempre foi meu ideal, porém é preciso manter os pés no chão e ter um plano B na manga. Afinal, ninguém sabe o que o futuro reserva..." Palavra de majestade. Alguém duvida?

dieta de miss

Para manter a linha, Débora segue como base um menu de 1 200 calorias elaborado pela nutricionista Adriana Ávila. Veja um dia do cardápio dela

CAFÉ

DA MANHÃ

1 fatia de mamão
1 copo (200 ml) de leite desnatado ou 1 pote de iogurte desnatado
1 fatia de pão integral light + 1 fatia de queijo branco

LANCHE DA MANHÃ

1 fruta (maçã ou pera)

ALMOÇO

1 prato de salada de alface + 1 col. (sopa) de cenoura crua ralada + 2 col. (sopa) de brócolis cozidos no vapor com 2 col. (café) de azeite de

oliva + 1 filé de frango ou peixe grelhado + 1 col. (sopa) de caldo de feijão + 2 col. (sopa) de farofa
1/2 laranja com bagaço

LANCHE DA TARDE

1 pote de iogurte desnatado + 1/2 xíc.

(chá) de cereal integral light

JANTAR

1 sanduíche feito com 2 fatias de pão integral light + 5 fatias de peito de peru + 2 folhas de escarola + 2 col. (café) de azeite
1 fatia de abacaxi