

# boa forma

DEZEMBRO • 2024



Tati  
Machado



# SPA em casa: como fazer um ritual de autocuidado para começar o próximo ano

Cuide de si mesmo e renove a autoestima e  
as energias para o novo ciclo que está por vir

*por Juliany Rodrigues*



FOTO: Freepik





**2025** está logo ali, e, neste fim de ano, a mente e o corpo precisam de um descanso antes de mergulharem em um novo ciclo. Para começar o ano com a auto-estima e as energias lá em cima, vale a pena reservar um tempo só para você, focando no seu bem-estar e no que você realmente gosta.

Por isso, no Especial de Beleza deste mês, **Boa Forma** preparou um passo a passo para você viver um "dia de SPA" sem ter que sair de casa. A seguir, você confere um ritual de autocuidado perfeito para "puxar o breque" e se permitir uma pausa verdadeira, sem culpa ou obrigações.

## **POR QUE CUIDAR DE VOCÊ MESMO?**

O autocuidado é um **conjunto de práticas e hábitos** que você adota para preservar o seu bem-estar físico e emocional.





Ele desempenha um papel importante na **manutenção da saúde mental**, uma vez que favorece a produção de neurotransmissores fundamentais para combater o estresse, reduzir a ansiedade, [evitar o esgotamento](#), melhorar o humor e relaxar.

De acordo com a [Dra. Cíntia Braga](#), psiquiatra, o autocuidado pode ter significados diferentes para cada pessoa, ou seja, o que funciona para uma pode não fazer sentido para outra.

"O autocuidado é profundamente influenciado por fatores individuais, como condições de saúde, rotina, cultura, personalidade e preferência. Por exemplo, alguns indivíduos podem encontrar conforto na [meditação ou na leitura](#), enquanto outros preferem atividades mais dinâmicas, como esportes ou socialização", afirma a médica.



Especialmente no fim do ano, um período marcado por demandas emocionais e sociais intensas, separar um tempo para se dedicar ao que te traz prazer pode fazer toda a diferença.

"Ao focar no autocuidado, a pessoa pode lidar melhor com as exigências dessa época, prevenindo a sensação de exaustão e mantendo o equilíbrio emocional", ressalta ela.

Além do autocuidado, outras medidas são essenciais para encarar o fim de ano de forma mais leve e equilibrada.

"Manter uma rotina básica, mesmo em meio às festividades, é necessário para cuidar do equilíbrio físico e mental. Isso inclui adotar uma alimentação balanceada, manter horários regulares de sono e praticar atividade física", orienta Braga. Para não atrapalhar a sua motivação e piorar a sobrecarga mental, a psiquiatra recomenda definir metas realistas



e verdadeiramente alcançáveis para o próximo ano.

"Compartilhar preocupações e vivências com pessoas de confiança pode aliviar o peso do período", completa.

"Caso o fim de ano traga sofrimento emocional ou dificuldades em lidar com as emoções, **buscar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra** é uma atitude primordial", alerta.

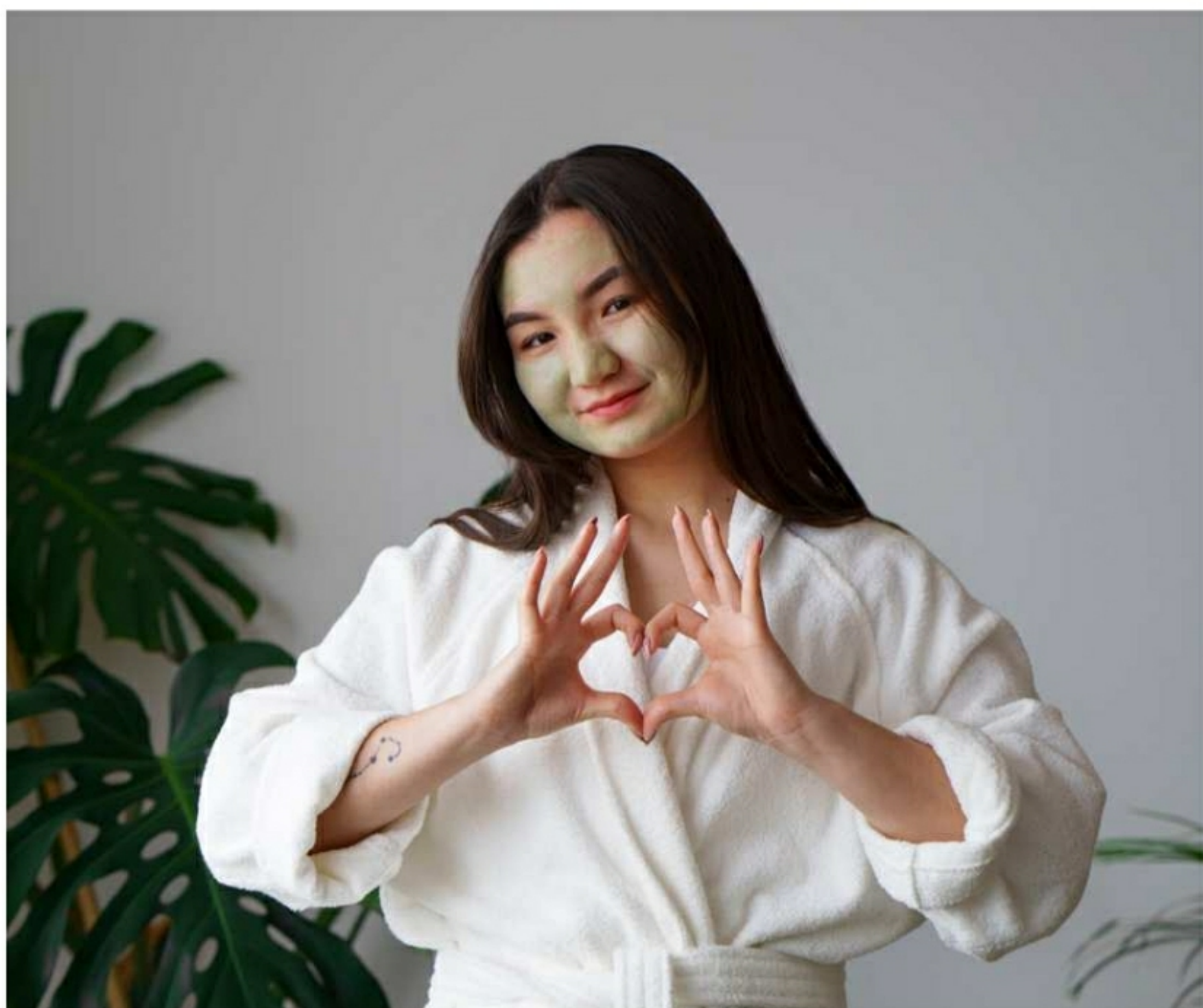


FOTO: Freepik





## RITUAL DE AUTOCUIDADO PARA O ANO NOVO

### *1. Comece o dia com uma escovação a seco*

Para começar o seu ritual de autocuidado, logo pela manhã, faça uma **escovação a seco** no corpo. Essa é uma prática que, apesar de simples, pode oferecer uma série de benefícios ao bem-estar mental.

*"Ela estimula terminações nervosas na pele, o que promove o relaxamento e o alívio do estresse. Além disso, favorece a conexão entre mente e corpo, proporcionando um momento de pausa na rotina e reforçando a sensação de equilíbrio emocional", afirma o [Dr. Lucas Miranda](#), dermatologista.*

Seus benefícios ainda incluem a esfoliação, que resulta em uma pele mais macia e uniforme, o estímulo da circulação sanguínea, que melhora a oxigenação dos tecidos, e a [diminuição dos inchaços](#).



Mas, afinal, **como fazer a escovação a seco do jeito certo?** "Para fazer a escovação a seco, utilize uma escova de cerdas naturais e inicie pelos pés e pernas, realizando movimentos ascendentes em direção ao coração, respeitando o fluxo linfático. No abdômen e tronco, prefira movimentos suaves e circulares. Nos braços, direcione os movimentos do punho em direção aos ombros. Finalize com delicadeza nas áreas mais sensíveis, como pescoço e colo. É importante **não aplicar força excessiva** para não causar irritações na pele", ensina o médico.

No entanto, o dermatologista adverte que a escovação a seco não é indicada para [pessoas com pele sensível](#), dermatite atópica, psoríase ou eczema ativo. Quem sofre com varizes ou condições circulatórias severas também deve evitar o hábito.



*"Também deve ser evitada em áreas com feridas abertas, infecções ou queimaduras solares, pois pode aumentar o risco de complicações. Em caso de dúvidas, consulte um dermatologista", completa ele.*

## *2. Desconecte-se do meio digital*

Ao longo de todo ano, somos constantemente bombardeados por notificações, mensagens e informações. Então, que tal desfrutar do seu [tempo de autocuidado](#) longe do meio digital? Para que o seu SPA em casa seja realmente relaxante e eficaz, se possível, **desligue-se das telas e concentre-se no presente.**

As [redes sociais](#) podem intensificar a ansiedade e o estresse, especialmente durante o fim do ano, quando estamos cercados por expectativas, pressões e comparações.

## *3. Prepare o ambiente*

A **preparação do ambiente** pode fazer toda a diferença no seu ritual de auto-



cuidado. Invista em velas, difusores de óleos essenciais, iluminação suave, plantas e em uma música relaxante.

Uma ideia é apostar na [lavanda, camomila ou no eucalipto](#) para aromatizar o local. Além disso, decore-o com samambaias, lírios da paz e suculentas, que podem trazer ainda mais harmonia e paz.

#### *4. Dê atenção aos seus fios*

Chegou a hora do banho, e é claro que, além de limpar o corpo com um sabonete cheiroso, uma boa lavagem nos cabelos não pode faltar no seu ritual do autocuidado. Então, pegue os seus melhores produtos para dar aos seus fios a atenção que eles merecem.

Aplique o seu shampoo favorito e **massageie delicadamente o couro cabeludo**, deixando a água - que deve estar morna, nunca quente demais - escorrer e levar embora todas as impurezas. Feito isso, passe uma máscara no com-



primento dos fios para [hidratar intensamente](#) as suas madeixas.

Após aguardar o tempo indicado para o tratamento agir, enxágue os fios e venha com o condicionador. Para selar ainda mais as cutículas, finalize com um jato de água fria. Se for utilizar o secador, não se esqueça de aplicar um protetor térmico antes.

### *5. Tome um banho de ervas ou sal grosso*

Após higienizar o corpo e cuidar dos seus cabelos, ainda no box do banheiro, faça um banho de ervas ou sal grosso. Essa prática pode ajudar a purificar a [energia acumulada ao longo de todo o ano](#) e a se preparar para encarar um novo ciclo. Se a sua intenção é combater o estresse e o cansaço, uma ótima opção é o **banho de ervas com camomila e alfazema**, conhecidas por suas propriedades calmantes e relaxantes.



Para prepará-lo, coloque 1,5L de água em um recipiente e leve ao fogo para ferver. Em seguida, acrescente um punhado de camomila e alfazema secas, deixa-as em infusão por cerca de 20 minutos e coe.

Mentalize energias positivas e despeje o banho ainda morno do pescoço para baixo. [Após realizar esse banho de ervas](#), o ideal é ficar em casa até o dia seguinte.

Agora, para quem quer tomar um **banho de sal grosso**, aqui está o passo a passo: adicione água morna e um punhado de sal grosso em um recipiente, misture bem e, em seguida, jogue do pescoço para baixo.

## *6. Aplique argila no rosto*

Após o banho, passe uma [argila no rosto](#) para purificar a sua pele. Se você quiser, antes de fazer isso, [pode apostar em uma massagem facial](#), pois essa técnica colabora para a circulação sanguínea e pode potencializar os benefícios da argila.



Há **diferentes tipos de argila**, sendo as principais: a verde, que ajuda no controle da oleosidade, a branca, que contribui para o [clareamento de manchas](#), a vermelha, que favorece a cicatrização, e a rosa, que proporciona hidratação.

Espere cerca de 10 a 15 minutos para a argila secar completamente e, então, retire-a com água morna.

### *7. Complete o skincare*

Com o rosto purificado pela argila, **é hora de completar o skincare**. Aplique um sérum específico para as suas necessidades, o [hidratante facial](#) e o protetor solar, lembrando sempre que todos os produtos devem ser adequados para o seu tipo de pele.

Quem [apresenta oleosidade excessiva](#), por exemplo, deve usar dermocosméticos com texturas leves e ativos seborreguladores.



Já [para peles secas](#), o melhor a se fazer é utilizar produtos mais hidratantes e emolientes, com ingredientes como ácido hialurônico e ceramidas.

### *8. Passe um hidratante*

Sua [pele do corpo já está limpa e esfoliada](#), mas ainda precisa de **hidratação** para se manter saudável, especialmente em áreas que tendem a ser mais ressecadas, como joelhos e cotovelos.

Você pode optar [tanto pelas opções perfumadas](#), que prolongam o frescor e a sensação de banho tomado, quanto as mais neutras, que se concentram em reparar profundamente a pele.

### *9. Cuide da sua mente*

Depois de todas essas etapas de cuidados com o corpo, para finalizar, **procure atividades que você sabe que fazem bem à sua saúde mental.**



Algumas sugestões de práticas que podem contribuir para a [tranquilidade e o equilíbrio psicológico](#) são: alongamentos, yoga, aromaterapia, meditação, leitura, respiração profunda, desenhar, tocar um instrumento, assistir a filmes e séries e ouvir as suas músicas favoritas.







# *Tati Machado*





## **TATI MACHADO: MUITO ALÉM DA REPRESENTATIVIDADE CORPORAL**

Fenômeno de 2024, a apresentadora contou como a fama influenciou sua vida ao longo deste ano - da beleza e glamour à pressão estética

*por Ana Paula Ferreira*

Sucesso meteórico na televisão, **Tati Machado** estampa a última capa de Boa Forma em 2024 – e não à toa: este foi o ano dela!

Destaque do “Dança dos Famosos” no “Domingão do Huck”, a jornalista e apresentadora entregou carisma e uma série de coreografias marcantes que lhe renderam o título de campeã. Porém, mais do que a conquista na competição, Tati teve recompensa ainda melhor: uma melhora significativa em seu [desempenho físico](#) e sua saúde.

*“De tempos em tempos, eu olho todos os meus vídeos, todas as minhas apresentações em grupo e individuais, e eu nem me*



*reconheço. Até hoje eu não acredito nos feitos, nas coisas que a gente fez”, contou à Boa Forma. “No final [da competição], eu tinha o mesmo desgaste físico do começo, ou até maior, mas meu [corpo](#) estava muito mais preparado, muito mais disposto”, completou.*

Junto aos benefícios notados em seu [corpo e mente](#), consequentemente sua participação no quadro também rendeu mudanças em sua forma física, a levando a receber milhares de elogios na internet.

Perguntada sobre como lidou com as mensagens a respeito de sua perda de peso, Tati assume que entende a problemática da relação ainda feita por muitas pessoas entre [beleza e magreza](#).

*“Eu acho que [o elogio] é aquele ‘tapa com beijinho’. Ao mesmo tempo em que eu entendia o teor daquilo, também nunca tinha recebido tantas mensagens*







*falando que eu estava linda. E a gente quer ser aceito na vida. [...]. É muito bom a pessoa achar que você está linda – e eu também estava me achando linda! Mas aí é que mora o perigo de buscar um corpo que, muitas vezes, é mais difícil, inalcançável para o meu [biotipo](#), para minha rotina”, alertou.*

Em nosso bate-papo, a apresentadora contou como a jornada durante e após o “Dança dos Famosos” repercutiu em sua vida e sua saúde ao longo deste ano, e compartilhou detalhes sobre sua rotina de [autocuidado](#) com o corpo e a mente. Confira a seguir a entrevista completa!

## **BODY POSITIVE X CULTURA DA MAGREZA**

**Falar sobre body positive se tornou cansativo para você? Ter tantas pautas relacionadas a você girando em torno dessa temática te incomoda?**

*Ainda não me cansou, porque eu ainda recebo retorno das pessoas impacta-*



*das positivamente. Então enquanto isso acontecer, não quero me cansar desse assunto. O que me cansa mais é quando a intenção da matéria é construída de uma maneira para chegar nesse tema. Eu preferia que as pessoas fossem sinceras de quererem falar sobre esse assunto, então “vamos embora, vamos falar desse assunto”, e não aquela tentativa de costurar para tentar chegar de forma delicada. Porque o que acontece muito é que, às vezes, as pessoas não conseguem chegar de uma maneira tão legal, principalmente quando é sobre esse assunto, então acabam fazendo de uma forma mais abrupta, mais invasiva. E quando não é assim, costura-se de uma forma para chegar neste ponto. Mas cansar de falar sobre o assunto, não. Eu sei da responsabilidade que tenho. Foi um processo para mim também, porque enquanto eu estava inspirando as pessoas que viam meu corpo na televisão, na verdade eu também estava aprendendo a lidar com esse meu corpo. Eu não estava nem “me*



*tocando” de que inspirava pessoas, eu estava só querendo me entender como uma mulher gorda.*

**A forma como você se enxerga diante do espelho mudou depois da fama? Você acha que ela te trouxe mais empoderamento, mais glamour?**

*Esse universo nos dá possibilidades de brincar, de ser ousada. Quando eu não era conhecida, quando não trabalhava na frente das câmeras, financeiramente eram coisas inviáveis, bem inviáveis. Hoje em dia a gente tem acesso a conseguir coisas emprestadas, mesmo que a gente não compre e gaste milhões. Para mim, este é um lugar que ainda estou pisando devagarzinho. Por exemplo, eu ainda não consigo fazer um ensaio fotográfico por minha conta, se precisar, porque ainda não consigo investir muito dinheiro. Sei que muitas vezes isso é importante para colocação no mercado, porque ter pessoas de nome trabalhando junto com você também*



*impacta, mas para mim ainda é um lugar muito novo. Estou conquistando tantas coisas na minha vida pessoal, com minha família... Eu sei que ter esses gastos me projeta, estou tentando ter cada vez mais noção disso, mas ainda tenho muito medo de pisar nesse universo, de me colocar. Mas trabalhando com o que trabalho, nós conseguimos ousar mais. O que me ajudou muito a me aceitar e a aceitar meu corpo foram as possibilidades que meu trabalho me deu. Antes eu ia em uma loja e não conseguia achar uma roupa que ficasse bom em mim, mas a partir do momento que você trabalha com pessoas te vestindo, elas trazem uma possibilidade infinita, que na tua vida pessoal, você não ia conseguir. Então eu sei que, hoje, tenho esse privilégio que muitas meninas não têm. A maioria dos looks que eu uso na televisão são mais acessíveis, porque é algo que também faço questão, de que as pessoas possam ter possibilidades. Isso me ajudou muito a me empoderar*







*como mulher, a me achar gostosa, sexy, interessante e a ter uma relação melhor com o espelho, mas ainda é um processo novo para mim. O ano de 2024 me ensinou muito em relação a isso, ao meu visual, a como me vestir, ao que vender de imagem, como me projetar, que estou investindo “aqui” mas é para ganhar lá na frente. Então tem tudo isso, mas ainda pisando fofo [risos], muito devagarzinho, para não ir com muita sede ao pote, e acho que tem dado certo. Eu sou mais pé no chão nesse sentido. Até porque é muito gostoso esse universo. Você deita numa cadeira e quando levanta está linda, com cabelo feito, com um carro para te buscar quando você precisar, pessoas te bajulando, um camarim com comida... Então é um trabalho diário de olhar para o passado, conseguir estar no presente e olhar para o futuro. Eu nunca estou só olhando para frente, estou sempre com um rabinho de olho no que passei lá atrás, para que eu me mantenha com o pé no chão e não mer-*



*gulhe nessa coisa da glamourização. Muitas pessoas já acham que eu mudei. Já fui “hateada” por algumas pessoas. Em dado momento da minha vida, eu recebia mais comentários positivos do que negativos sobre meu trabalho, mas quanto mais fama e visibilidade você tem, maiores são os riscos de existirem pessoas que não concordem com seu trabalho ou que só querem falar mal, e está tudo bem também. 2024 me fez experimentar todas essas coisas, então por isso eu tento sempre me manter firme, não esquecer quem sou, de onde vim e qual é o meu propósito.*

## **MOVIMENTO, ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR**

**Quais mudanças você notou em sua saúde durante e depois do “Dança”?**

*Eu tenho bronquite asmática e, apesar de sofrer mais quando era criança, sempre andei com minha bombinha. Então às vezes os exercícios em excesso me traziam um pouco de falta de ar. Tem aquelas*



vezes em que eu consigo ficar um pouco paradinha e controlar até a respiração ficar normal e tem aquelas em que fico mais impossibilitada e que preciso sugar minha bombinha. [O “Dança”] foram quatro meses, e por uns dois meses e pouquinho eu precisei dela, porque era muito cansativo. Eu usava a bombinha antes de entrar no ensaio para poder aguentar a parte física, mas terminei o quadro sem precisar usá-la. No final eu tinha o mesmo desgaste físico do começo, ou até maior, mas meu corpo estava muito mais preparado, muito mais disposto. Esse foi um benefício muito grande para minha saúde. E a elasticidade também. Sabe essas dores do dia a dia, que dói um pouco quando acorda, aí vai levantar da cama e sente que o joelho não está muito legal? Eu sentia dores no corpo inteiro [risos] e acabei ganhando uma elasticidade e um domínio do meu corpo que eu desconhecia. Para minha saúde, foi a melhor coisa do mundo. Foi bom não só para minha saúde física, mas para cabeça.



*Eu sempre fui apaixonada por dança e por música, e participar ali, mesmo sendo o período em que eu mais trabalhei na minha vida, com certeza absoluta foi o período em que minha cabeça esteve melhor, de me sentir feliz, plena. Experimentei uma rotina muito cansativa, mas minha cabeça estava tão feliz, que mentalmente foi muito bom. Pena que acaba e aí nossa rotina suga a gente.*

### **Foi uma surpresa essa potência do seu corpo?**

*Ainda é! [risos] De tempos em tempos eu olho todos os meus vídeos, todas as minhas apresentações em grupo e individuais, e eu nem me reconheço. Até hoje eu não acredito nos feitos, nas coisas que a gente fez. Eu fui muito estimulada. Tive um professor que eu desafiava. Eu não queria fazer a mesma coisa que todo mundo fazia. Eu queria fazer coisas diferentes. E aí ele falava: “Ah é? Você quer coisa diferente? Então toma!”, e me jogava a pior coisa, a mais diferente [risos]. Então foi*







*mágico! Me senti muito desafiada e acredito que a vitória foi realmente uma consequência, porque eu fui muito feliz ali. O primeiro mês, que foi um mês de apresentações em grupo, eu estava tão feliz, que por mim o quadro teria continuado em grupo, porque eu fiz grandes amigos, pessoas que fizeram falta na minha rotina depois que nos separamos, ao ponto de abrir um buraco no peito mesmo. Do tipo: “Como é que eu vou viver os próximos meses sem ter a “encheção” de saco do meu melhor amigo Mc Daniel? Como vou conseguir almoçar sem minha maior companhia, que é o Samuel de Assis?”. Foi muito difícil, mas mudou a minha vida. Acho que existe realmente uma Tati antes do “Dança” e uma Tati depois, e eu falo isso para todo mundo. Eu sou aquela pessoa que encontra algum famoso que nunca participou do quadro e fala: “Você participaria do ‘Dança’?”. Aí se a pessoa me responde que sim, eu já começo a falar do programa, mando mensagem para a direção dizendo que fulano gosta-*



*ria de participar... Eu sou quase uma pastora levando a palavra do “Dança” para todo o Brasil [risos].*

**Depois da sua participação no quadro, você continuou se exercitando? Como é a sua relação com as atividades físicas hoje em dia? Você pratica algo?**

*Eu nunca fui fã de academia, apesar de saber o quanto ela é importante para mim. Nunca me encontrei nela. E aí o que aconteceu: meu marido começou a fazer futevôlei na praia e num belo dia, ele estava reunido com a nova galera dele e falou para eu passar lá. Quando passei, vi o Bruno com novos amigos e me bateu um ciúmes. Ele, todo tímido, cheio de amigos novos, eu falei: “O que? Eu vou começar a me inserir nesse negócio!” [risos]. Comecei a ir para um encontrinho deles, ficava só olhando. Depois, comecei a tentar, jogava um pouquinho... Até que comecei a fazer aula e me apaixonei. Eu vivia com areia da cabeça aos pés, virei essa pessoa! Mas quando vim para São Paulo a trabalho,*







*eu meio que abandonei o futevôlei. Agora brinco que sou só esposa de jogador de futevôlei. Então eu não jogo mais, apesar de gostar muito, porque foi a primeira vez que encontrei – além de vôlei de praia, que eu adoro – uma atividade ao ar livre, que para mim fez toda a diferença. Às vezes, a gente passava 12 horas no fim de semana jogando futevôlei. A gente ia dormir, desistia de sair à noite ou de ir para alguma festa beber, justamente porque no dia seguinte tinha futevôlei. Essa atividade foi a que eu me apaixonei mesmo. Agora, fora isso, ir para a academia é só obrigada mesmo, porque sei da importância. As pessoas falam que uma hora você vira a chave. Minha filha, eu estou esperando essa virada de chave há tanto tempo! Mas vou lá, na força do ódio, porque sei que é para deixar memória muscular, para eu poder me limpar quando ficar velhinha, para eu poder ter minha independência. Faço porque sei da importância, é maior do que o meu “gostar ou não gostar”. Vou dessa maneira, mas pai-*



*xão mesmo, é o futevôlei. Eu nunca joguei bem, jamais [risos]. Devo ter ganhado pouquíssimas partidas na minha vida, no meu histórico como atleta de futevôlei – ainda mais com 1,50m, correndo numa areia com bronquite asmática, imagina só? [risos] Mas os hormônios que eu exalo são realmente maravilhosos. Então começou com um ciúmes idiota da minha parte, mas ainda bem, que foi justamente nesse ciúmes que eu encontrei uma prática e eu e meu marido gostamos e que mudou nossa rotina, de passar a acordar mais cedo, ter expectativas... Eu gosto muito de quando encontramos alguma atividade, que também foi o caso do “Dança”, que você acorda com tesão naquilo, que ao invés de colocar o pijama, você já quer dormir com a roupa do dia seguinte. Gosto muito disso e sinto saudades. Está no meu plano para 2025 voltar a fazer isso.*



## **Você tem outros cuidados com sua saúde física e mental?**

*O que estou tentando melhorar é beber água. Meu pai já morreu, mas todas as mensagens que ele me mandava terminavam com: “Já bebeu água, filhinha?”. Então quando ele morreu, eu fiz um compromisso comigo mesma para beber mais água. Só que às vezes nós fazemos alguns compromissos que não cumprimos, então tenho essa dívida em aberto. Acho que estou melhorando, mas ainda não como deveria. Mas eu já vejo o resultado na prática de como beber água faz a pele ficar melhor, faz tudo ficar melhor. Para o meu bem-estar, o que também tenho tentado fazer é aproveitar mais meus momentos de folga. Quando falamos no tempo que nos sobra após o trabalho, temos tanta coisa para resolver na nossa vida, como lavar a roupa que está pendente, arrumar o quarto, ajeitar a decoração da sala que não está bonita há meses... Mas ainda assim, eu tenho me dado o direito*



*de ser inútil para o Brasil [risos]. Quero ser inútil, colocar aquele filme romântico para chorar, que você não precisa pensar, só relaxar, comer uma comida gostosa em casa... Estou dando mais valor a isso, especialmente agora que eu estou longe da minha família. Desde que começamos a morar aqui em São Paulo, sem nossas famílias, acho que pela primeira vez está batendo mais saudade, como nunca tinha batido antes. A vida sempre foi muito atribulada no Rio, mas chegava um final de semana e a gente acabava se encontrando. Então às vezes eu vou para o Rio e volto um pouco frustrada, porque é pouco tempo para conseguir aproveitar tudo, ver os meus dois irmãos, encontrar minha mãe e ainda encontrar os meus amigos, ir para uma festinha... Não dá. A gente tem que escolher quais batalhas abraçar por vez. Então meu bem-estar máximo hoje é ou estar descansada para conseguir aguentar o rojão da semana seguinte, ou encontrar minha família e meus amigos.*







## BELEZA SAUDÁVEL

**Você tem bastante sardinhas e não costuma escondê-las nas fotos. Elas já foram uma questão para você?**

*Eu amo esse assunto! Fui uma adolescente que tentou tirar as sardinhas, fiz alguns procedimentos com ácido para tentar clareá-las. Sempre cuidei bastante do rosto em relação a protetor solar. Sempre fui aquela pessoa que não fica muito exposta ao sol. Curto uma praia do começo ao fim, mas fico debaixo da barraca. Sempre foi assim, e por um momento eu praticamente as zerei na adolescência, só que com um pouquinho mais de sol, ela já saltam. Mesmo com todo o cuidado que eu tomo sempre que volto de férias, que costumam ser na praia, elas ficam mais escuras. No colégio eu já vivia aquela coisa de não me enxergar, porque não tinha nenhuma amiga com sarda, parecida comigo, então isso já era uma questão. Quando comecei a trabalhar na televisão, vi que a mesma coisa se repetia. Também não tenho tantas pes-*



*soas próximas a mim com sardas, mas hoje a gente já tem outras pessoas que expõem mais. Lembro de quando eu era mais nova, que vi a Letícia Spiller e falava: “Ela tem sardinha! Às vezes esconde um pouco, mas tem!”. A própria Marina Ruy Barbosa, Jade Picon... Sempre tentei não tampar, e também é muito difícil tampar. Não sei se te dou 100% de certeza que de alguma maneira foi uma vontade de não tão tampar ou se foi porque eu achava que ficaria rebocada demais. Talvez, se tivesse alguma coisa mais fininha que eu passasse e as escondesse, eu até poderia esconder. Mas hoje eu não quero esconder. Claro que as luzes do estúdio acabam nivelando muito o nosso rosto, então como ela vem muito direcionada para o rosto, acaba “lavando” a pele e parecendo que não tenho tanta sarda. Então realmente quando faço algum ensaio fotográfico quase sem maquiagem ou quando estou na minhas férias e faço alguns Stories, as pessoas começam: “Meu Deus, você tem sarda, eu não sabia! Mostra mais essas*



*sardinhas”. Dá até uma excitação. Nas minhas últimas férias, o que me ajudou muito a me despir da maquiagem, foi isso. Sempre gostei muito de maquiagem, me sinto bonita, mas ao mesmo tempo também estou aprendendo a gostar mais das minhas sardas. E é tão legal ser hoje a única com sardas nos ambientes. Lá atrás era estranho ser a única, mas hoje, como uma boa leonina, eu gosto de ser a única [risos]. Então hoje em dia eu gosto muito e não tento esconder, não só pelos outros, mas por mim também. Elas fazem parte das minhas características, de quem sou, do meu DNA, e carregam muita história, de cada sol que peguei, cada cuida que já curti na vida. Hoje, eu abro um sorriso para falar disso e me arrependo de alguma maneira isso ter me atormentado em dado momento da infância.*

**Como são seus cuidados com a pele?**  
**Você mantém uma rotina de skincare?**  
*Confesso que não tenho um super cuidado, de passar mil produtos e ficar horas*







*fazendo o skincare, mas eu não durmo de maquiagem de jeito nenhum. Sempre lavo o rosto com um bom sabonete e passo um sérum no rosto. Gosto de fazer um skincare mais básico, deixar o rostinho bem limpinho, bem tonificado, e usar protetor solar. Quando acordo, é quase como escovar os dentes. Já sei que vou ser maquiada no trabalho, mas sempre passo protetor solar. mesmo que seja com um fator mais baixo. Costumo usar um mais fininho para não me sentir muito oleosa e também tenho aquele de bastão que já vem com cor, que facilita a vida. Nunca fiz nenhum procedimento estético no rosto, mas brinco que quero botar botox, porque acho que chegou a hora. Eu relutei [risos]. Brinco que todo mundo tem um lado do rosto que é mais caído e o meu com certeza é o lado direito, então sempre fico levantando essa sobrancelha, então acho que uma hora eu vou flexibilizar para o botox, mas ainda não aproveitei as mil permutas que as pessoas mandam de mensagem, ainda não aproveitei isso da vida de famosa [risos].*



**Você precisou mudar seus cuidados com a pele depois que começou a trabalhar na TV para evitar possíveis danos causados pela maquiagem?**

*Eu era mais displicente no sentido de dormir maquiada, só lavar o rosto com o sabonete do banho... Depois que comecei a trabalhar na televisão, me tornei mais vaidosa, mas não por estar preocupada porque estou exposta, e por me conhecer mais, por testar mais coisas em mim. Então, com a própria possibilidade da maquiagem, do acesso à maquiagem que eu não tinha antes, tudo isso vai mudando. A minha relação com a vaidade e como me enxergo mudou muito mais do que a minha preocupação com que o outro vai achar. Eu acendi esse lado de autocuidado, de saber que isso também é uma forma de fazer um carinho na gente.*

**Depois de começar a ter essa rotina de produção para as câmeras, mudou algo em sua relação com a beleza natural?**



## **Você se sente bem sem estar produzida?**

*Isso varia. Às vezes chega o fim de semana e a última coisa que eu quero na vida é passar uma maquiagem, apesar de eu me sentir muito bonita com ela. Mas eu gosto que minha pele respire quando eu não tenho trabalho, porque raramente tenho um fim de semana de folga. Se for parar para pensar, eu me maquiei por volta das 8 da manhã e às vezes saio do trabalho e vou para outro trabalho, desfaço toda a maquiagem, faço uma nova, desfaço todo o cabelo, faço um novo cabelo... Então é uma rotina que, quando você tem algumas horas sem essa produção, você fala: “Ah, está tudo bem ficar sem maquiagem”. O que mais me incomoda hoje são minhas olheiras, então muitas vezes eu passo só um corretivo nelas, toco vida e fico sem maquiagem. Vou na rua, passeio no shopping e está tudo certo, porque se eu entrar nessa “nóia”, acho que é um caminho sem volta, vai me impactar lá na frente. Então eu já tento fazer*



*esse trato comigo mesma. Nem sempre dá certo, mas tem funcionado.*

## **Para finalizar, o que significa estar em boa forma para você?**

*Vou devanear aqui [risos], mas acho que é estar bem. Estar em boa forma é, hoje, me olhar no espelho e me sentir feliz com o que vejo, mas principalmente com o que sou, com que tenho me tornado, com o ser humano que sou com minhas relações no trabalho e na vida pessoal. É me olhar no olho e falar: “Pô, garota, está tudo fluindo! Você está fazendo tudo de uma maneira certa e está tudo bem dar umas derrapadas às vezes, porque ninguém é de ferro. Está tudo bem você não se gostar tanto às vezes, dizer não para algumas coisas”. Então basicamente acho que é me olhar e falar: “Eu sou feliz assim”. Para mim, meu bem-estar é estar feliz, abrir um sorriso e querer mais da vida, das pessoas, dos amores, de tudo. É querer sempre mais!*







# boa forma

DEZEMBRO • 2024

## CEIA SAUDÁVEL

Receitas nutritivas  
para a janta de Natal

## DESAFIO DO CORPO ESCULPIDO

4 semanas de treino para  
fazer em qualquer lugar

## SPA EM CASA

Como fazer um ritual  
completo para iniciar  
o próximo ano renovado

Tati  
Machado

Fotografia: @fbvasconcelos

Assistente de fotografia: @vitu.t

Styling: Thiago Setra

Produção de moda: Pedro Augusto e Felipe Leão

Assistente de styling: Fernanda Miyazawa  
e Mariana Auricchio

Beauty: Juliana Boeno

Produção executiva & criativa: TDG CR







# Ceia de Natal saudável: receitas para não fugir da dieta

Esses 9 preparos são nutritivos e deliciosos -  
e sem ingredientes prejudiciais

*por Larissa Serpa*





## ENTRADA

*Salada de pêra assada, batata doce e repolho roxo*





## Ingredientes para salada

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 peras firmes, cortadas ao meio e sem caroço
- 2 batatas-doces médias, descascadas e cortadas em pedaços de 2,5 cm
- Sal e pimenta preta moída na hora
- 3 cabeças pequenas de repolho roxo, picadas
- Queijo gorgonzola esfarelado (cerca de 1 xícara)
- Para o molho
  - 1/2 xícara. vinagre de maçã
  - 1 Colher de Sopa de mostarda Dijon
  - 2 colheres de sopa de mel
  - 2 colheres de chá de orégano fresco picado
  - 1/4 xícara de azeite
  - 1 cebola roxa pequena, cortada em fatias finas

## Instruções

### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte levemente duas assadeiras grandes com óleo.





Corte as peras longitudinalmente em fatias de 0,5cm; arrume-as em uma única camada em uma assadeira preparada.

### Passo 2

Misture as batatas e 1 colher de sopa de óleo. Tempere com sal e pimenta. Disponha em uma única camada na segunda assadeira preparada. Asse as peras e as batatas por 15 minutos.

### Passo 3

Misture o repolho com a colher de sopa restante de óleo. Tempere com sal e pimenta.

### Passo 4

Retire as peras do forno; Deixe esfriar. Misture as batatas-doces. Adicione o repolho à assadeira com as batatas. Asse até que o repolho esteja carbonizado e murcho, 18 a 20 minutos.

### Etapa 5

Enquanto isso, faça o molho: misture o



vinagre, o Dijon, o mel e o orégano em uma tigela. Aos poucos, adicione o azeite, mexendo vigorosamente, até incorporar. Adicione a cebola e deixe descansar por 15 minutos.

### Etapa 6

Coloque tudo em uma travessa. Regue com o molho.

## PRATO PRINCIPAL

### *Salmão Assado com Cítricos*



FOTO: Freepik





## Ingredientes

- 3 laranjas, fatiadas
- 1 limão fatiado
- 8 raminhos de tomilho, mais 1 colher de sopa de folhas de tomilho
- 1 filé de salmão grande com pele
- 1 1/2 colher de sopa de mel puro
- 1 Colher de Sopa de sementes de erva-doce, esmagadas
- Sal e pimenta preta moída

## Instruções

### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200°C. Disponha as laranjas, limão e tomilho fatiados no centro de uma assadeira. Cubra com salmão, com a pele voltada para baixo.

### Passo 2

Rale as raspas de 1 laranja em um copo medidor e, em seguida, esprema o suco das duas laranjas restantes (você deve obter cerca de 1/4 de xícara). Adicione o mel e bata até dissolver. Pincele o salmão com metade da mistura de laranja e pol-



vilhe com erva-doce e folhas de tomilho. Tempere com sal e pimenta. Asse por 10 minutos.

### Passo 3

Pincele o salmão com a mistura de suco restante. Asse até ficar quase totalmente opaco, 12 a 15 minutos.

## *Torta salgada de abobrinha*

### **Ingredientes para a massa**

- 200g de farelo de aveia
- 100g de manteiga gelada em cubos
- 100g farinha integral
- 2 colheres de chá de fermento
- 2 ovos
- Sal a gosto

### **Instruções para a massa**

Em uma tigela grande, junte a farinha integral, o farelo de aveia com o sal e misture. Adicione a manteiga e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa. Junte os ovos e o fermento, amasse bem até formar uma bolota.



Envolva com filme e leve à geladeira por no mínimo 1 hora (se preferir, faça a massa no dia anterior).

## **Ingredientes para o molho de manjeri- cão**

- ½ xícara (chá) de azeite
- ¼ de xícara (chá) de manjericão
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- Uma pitada de sal

## **Instruções para o molho de manjericão**

Lave e seque as folhas de manjericão, descasque o dente de alho e transfira para o liquidificador. Junte também o azeite, o parmesão ralado e bata até formar um molho, quanto menos você bater as folhas, mais verdinho o molho fica. Prove e se necessário, ajuste o sal, alguns queijos são mais salgados que outros.

## **Ingredientes para o recheio**

- 1 abobrinha





- xícara (chá) de ricota esfarelada (cerca de 180g)
- 2 colheres (sopa) do molho de manjeri-  
cão
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão  
ralado fino
- 1 colher (chá) de água
- Azeite a gosto
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora  
a gosto
- Folhas de rúcula selvagem a gosto para  
servir

### **Modo de preparo da torta**

Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Retire a massa da geladeira 15 minutos antes de abrir, caso ela esteja muito dura. Em uma tigela, misture a ricota com 2 colheres (sopa) de azeite, ½ colher (chá) de sal, pimenta e noz-moscada a gosto.

Lave e seque as abobrinhas. Retire o cabinho e corte cada abobrinha ao meio,



no sentido do comprimento. Fatie cada metade em meias-luas de 1 cm. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite. Coloque as abobrinhas e deixe dourar por cerca de 2 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e transfira para uma tigela. Reserve.

Numa bancada, polvilhe um pouco de farinha de aveia e, com um rolo de macarrão, abra a massa. Atenção: é uma torta rústica, não se preocupe em abrir um disco perfeito. Enrole a massa no rolo e transfira para uma assadeira grande e rasa.

Distribua a ricota e, por cima, acrescente a abobrinha cortada uma sobre as outras, rusticamente. Regue as abobrinhas com o molho de manjericão e polvilhe queijo parmesão ralado. Leve ao forno para assar por 30 minutos, até que a massa esteja dourada e crocante e a abobrinha macia. Retire do forno e



deixe esfriar completamente antes de servir. Sirva com o molho de manjericão restante e folhas de rúcula para enfeitar.

## PRATOS VEGETARIANOS E ACOMPANHAMENTOS

### *Cogumelos Assados e Repolho*





## Ingredientes

- 6 chalotas, cortadas em fatias de 2cm de espessura
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta preta moída
- 1 1/2 xícara de cogumelos mistos (picados, se grandes)
- 1 repolho roxo, picado ou cortado em pedaços grandes
- 1/2 xícara de salsa fresca
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

## Instruções

### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture as chalotas e 1 colher de sopa de azeite em uma assadeira com borda. Tempere com sal e pimenta. Asse por 15 minutos. Adicione os cogumelos e 2 colheres de sopa de azeite à assadeira; misture bem. Asse até que as chalotas e os cogumelos estejam macios, 25 minutos.

### Passo 2

Transfira os cogumelos e as chalotas para



uma tigela. Adicione o repolho, a salsa, o vinagre e as 2 colheres de sopa restantes de azeite; misture bem. Tempere com sal e pimenta.

### *Gratinado de brócolis e couve-flor*





## Ingredientes

- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal e mais para a frigideira
- 1 couve-flor de cabeça média fatiada com 1cm de espessura
- 1 brócolis de cabeça grande fatiado com 1cm de espessura
- 6 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 3 xícaras de leite integral
- 1/4 colher de chá de noz-moscada recém ralada
- 2 xícaras de Gruyère ralado
- Sal e pimenta preta moída

## Instruções

### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 160°C. Unte com manteiga uma assadeira rasa de 3 litros. Disponha a couve-flor e os brócolis.

### Passo 2

Derreta a manteiga em uma panela média em fogo médio. Adicione a farinha e cozinhe, mexendo, por 2 minutos (não



deixe escurecer). Misture lentamente o leite. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até engrossar ligeiramente, 3 a 4 minutos. Retire do fogo e junte a noz-moscada e 1 1/4 xícara de queijo. Tempere com sal e pimenta. Despeje sobre os vegetais. Polvilhe com 3/4 xícara de queijo restante.

### Passo 3

Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos. Remova o papel alumínio; mantenha no forno até que os vegetais estejam macios e a parte superior dourada, 20 a 25 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.



## *Pilaf de arroz selvagem com passas*



### **Ingredientes**

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 pau de canela pequeno
- 2 dentes de alho grandes, 1 amassado e 1 picado





- 2 xícaras de mistura de arroz selvagem
- 1/2 xícara de cidra de maçã
- Sal e pimenta preta moída
- 1/2 xícara de uvas passas
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 1/4 xícara de salsinha fresca picada
- 4 cebolinhas picadas

## Instruções

### Passo 1

Aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma panela média em fogo médio. Adicione a canela e o alho amassado. Cozinhe até ficar perfumado, cerca de 1 minuto. Adicione o arroz e misture bem. Adicione cidra e 2 1/2 xícaras de água. Tempere com sal e pimenta. Leve para ferver; reduza o fogo, tampe e cozinhe até que o arroz esteja macio, 15 a 17 minutos, adicionando as passas durante os últimos 10 minutos de cozimento.



## Passo 2

Enquanto isso, aqueça as 2 colheres de sopa restantes de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e tempere com sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas estejam macias e começando a dourar, 18 a 20 minutos. Adicione o alho picado e cozinhe, mexendo até ficar perfumado, por 1 a 2 minutos. Junte o vinagre e a salsa.

## Passo 3

Adicione a mistura de cebolinha e cebola ao arroz e misture bem.



## SOBREMESAS

### *Torta de chocolate funcional*



### Ingredientes

- 1/3 xícara (chá) de farelo de aveia
- 1/3 xícara (chá) de farelo de trigo
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 unidade de gema de ovo
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 colher (café) de extrato de baunilha
- 1 colher (sobremesa) de adoçante xylitol (ou sucralose)
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sobremesa) de mel



- 1 caixa de pudim light de baunilha
- 1 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 tabletes de chocolate amargo 70% (150 g)

## Instruções

Em um bowl, junte os farelos de aveia e de trigo, a farinha, a gema, o cream cheese, o extrato de baunilha, o adoçante, a água e o mel. Amasse com a ponta dos dedos até obter uma massa.

Faça uma bola, embrulhe com filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível com a massa e fure-a com um garfo. Cubra com papel-manteiga e, por cima, coloque grãos de feijão cru para evitar bolhas.

Leve ao forno preaquecido por 20 minutos. Reserve. Para o recheio, coloque o pudim, 1 xícara do leite, o cacau e a bau-



nilha numa panela.

Cozinhe em fogo brando até formar um creme, sem parar de mexer. Reserve.

Coloque 1 1/2 tablete do chocolate no restante do leite e leve ao micro-ondas para derreter. Adicione ao creme e mexa rapidamente até obter uma textura lisa.

Coloque por cima da massa e leve à geladeira por 2 horas. Desenforme, polvilhe o restante do chocolate ralado e decore a gosto.



## *Torta de frutas vermelhas sem glúten e sem lactose - Receita sugerida por Bernina Doces*



### **Massa**

- 140 g de farinha de arroz
- 45 g de amido de milho
- 60 g de farinha de amêndoa
- 50 g de açúcar
- 60 g manteiga ghee
- 1/2 ovo



## Instruções

Misture todos os ingredientes secos. Em seguida, junte a eles a manteiga e o ovo e amasse com a ponta dos dedos. Coloque água aos poucos até formar uma massa lisa que não grude nas mãos. Refrigere a mistura por 30 minutos. Depois, forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma de aro removível (não é necessário untar a forma). Em seguida, faça furos na massa com um garfo. Leve ao forno de 180°C por cerca de 20 minutos.

## Creme patissier

- 270 g de leite de amêndoa (ver receita abaixo)
- 70 g de gemas
- 16 g de amido de milho
- 80 g de açúcar
- 6 g de extrato de baunilha e sementes de favas
- 1 caixa de morango fresca
- 1 caixa de amora ou mirtilo fresco
- 1 caixa de framboesa fresca



## Instruções

Em uma panela, ferva o leite de amêndoa com a metade da quantidade indicada de açúcar e baunilha. Separadamente em outro recipiente, misture as gemas, amido de milho e o restante do açúcar. Despeje bem devagar o leite fervendo sobre a mistura de gemas e use um fouet para juntá-los. Leve a mistura ao fogo e mexa com o fouet até que comece a engrossar. Quando começar a ficar na consistência de um mingau, retire e mexa por 30 segundos. Depois, volte para o fogo por mais um minuto. Repita essa operação até obter um creme grosso. Quando estiver pronto, leve para gelar. Use o creme pronto e as frutas para decorar a torta.

***Bolo de frutas e castanhas - Receita desenvolvida pela Carol Arbache, nutricionista da Natue, loja online de produtos de bem-estar***

## Ingredientes

- 2 ovos



- 3 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de óleo de coco + óleo de coco para untar
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas (ou amêndoas trituradas até virar farinha)
- 2 colheres (sopa) de avelã picadas
- 1 colher (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (sopa) de macadâmias picadas
- 1 colher (sopa) de cranberries desidratados
- 1 colher (sopa) de damascos desidratados
- 1 colher (sopa) de uva passa
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (café) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó

## Instruções

Misture bem todos os ingredientes com a mão. Coloque em uma forma, untada com óleo de coco. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



boa forma

DESAFIO DO

# CORPO TONIFICADO



## Desafio do corpo tonificado: 4 semanas de treino com o peso do corpo

*Siga esses 30 dias de exercícios sem desculpas -  
você pode fazê-los em qualquer lugar que esteja*

*por Larissa Serpa*





**S** seja você novato em fitness, tenha dado uma pausa nos exercícios ou apenas queira um programa de exercícios simples, mas eficaz, que você possa fazer em [qualquer lugar](#) (alô, viagem de fim de ano), volte ao básico com o esse **Desafio do Corpo Tonificado**.

Nas próximas quatro semanas, você seguirá uma programação alternada de [treinamento de força](#) e sessões de suor cardiovascular — sem necessidade de equipamento.

O objetivo deste plano de treino é ajudar você a ficar mais forte dominando a forma adequada de cada movimento em vez de adicionar mais séries, repetições e peso.

*“Os exercícios de [calistenia](#) (com o peso do corpo) não necessitam de halteres, anilhas, aparelhos de musculação ou academia. Neste tipo de treino, o corpo é a própria academia. Na maior parte, eles consistem*



*em movimentos simples, como saltos, agachamentos, flexões, abdominais e, conforme o condicionamento físico aumenta, partimos para movimentos mais complexos. Um exemplo é tentar levantar uma das pernas, enquanto se realiza flexões de braço”, explica **Grazi Lizania**, ex-bailarina do **Faustão** e criadora do programa Total Burn, da Queima Diária.*

De acordo com Grazi, por meio de exercícios como peso do corpo, é possível emagrecer, aumentar massa magra, melhorar mobilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora e ainda fortalecer ossos e articulações.

## O DESAFIO

**Equipamento:** nenhum

**Tempo:** 20 minutos ou menos por dia

**Instruções:** Faça o treino Desafio do Corpo Tonificado 3 vezes por semana, alternando cada um com um dia de cardio.

Execute 3 séries de cada exercício (o



número prescrito de repetições ou por tempo), com 30 segundos de descanso entre cada série. Em seguida, continue para o próximo movimento.

## COMECE AGORA

### SEMANA 1



### Cronograma:

- Dia 1: Treinamento de Força
- Dia 2: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 3: Treinamento de Força
- Dia 4: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 5: Treinamento de Força
- Dia 6: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 7: Dia de Descanso Ativo (Longa caminhada, ioga, trilha)



## O TREINO

**Tempo:** 16 a 18 minutos por dia

**Equipamento:** Nenhum

**Instruções:** Execute 3 séries de cada exercício (o número prescrito de repetições ou por tempo), com 30 segundos de descanso entre cada série. Em seguida, continue para o próximo.

### *Prancha alta*



Comece no topo de uma flexão com os pulsos sob os ombros e os pés juntos — você pode separá-los para modificar o movimento. Mantenha o core engajado e o cóccix dobrado para baixo.

Segure por 30 segundos. Isso é 1 série.



## *Superman*

A



B



Deite-se de bruços com os braços dobrados a 90 graus, cotovelos alinhados com os ombros, todos os quatro membros e testa no chão.

Contraia o core e levante a cabeça, o peito e os braços alguns centímetros do chão. Mantenha o pescoço neutro olhando um pouco além do nariz e estenda os braços para a frente.

Inverta o movimento para retornar ao início. Isso é 1 repetição. Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Ponte de glúteos*



Deite-se de bruços com as pernas dobradas, os pés na largura do quadril e apoiados no chão a cerca de 30 cm do bumbum, tornozelos abaixo dos joelhos.

Contraia o core e levante os quadris. Faça uma pausa e abaixe-se novamente. Isso é 1 repetição. Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Pulo de sapo*

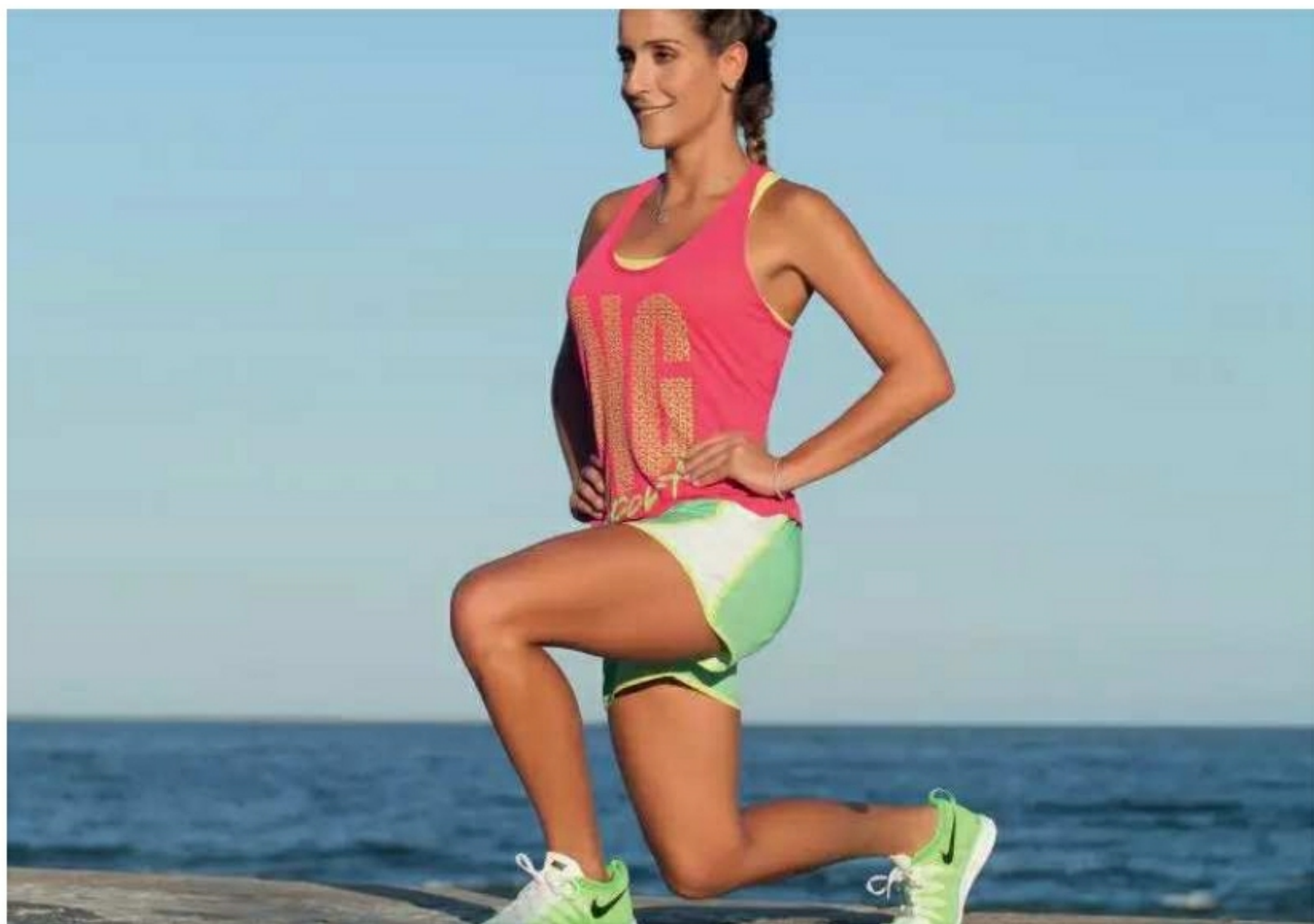


Comece em uma prancha alta com as mãos diretamente sob os ombros e o corpo formando uma linha reta da cabeça aos calcanhares com os pés juntos — você pode separá-los para modificar o movimento.

Pule com os pés para a frente, para fora das mãos, entrando em uma posição de agachamento baixo. Pule de volta para começar. Isso é 1 repetição. Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Avanço parado*



Fique de pé com as pernas escalonadas, perna direita para a frente e esquerda para trás, calcanhar esquerdo alto.

Junte as mãos na frente do peito e abaixe o corpo até que ambos os joelhos estejam dobrados em 90 graus, depois volte para começar. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições, depois repita no lado oposto.



## SEMANA 2



### Cronograma:

- Dia 1: Treinamento de Força
- Dia 2: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 3: Treinamento de Força
- Dia 4: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 5: Treinamento de Força
- Dia 6: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 7: Dia de Descanso Ativo (Longa caminhada, ioga, trilha)

### O TREINO

**Tempo:** 16 a 18 minutos por dia

**Equipamento:** Nenhum

Instruções: Execute 3 séries de cada exercício (o número prescrito de repetições)



ou por tempo), com 30 segundos de descanso entre cada série. Então, continue para a próxima.

### *Flexão de braço inclinada*



Comece em uma prancha com as mãos elevadas em uma cadeira, banco ou degrau. Dobre os braços para abaixar o peito em direção à cadeira, cotovelos apontando 45 graus para longe dos lados, corpo em linha reta.

Pressione para cima para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Superman*



Deite-se de bruços com os braços dobrados em 90 graus, cotovelos alinhados com os ombros, todos os quatro membros e testa no chão.

Contraia o core e aperte os glúteos para levantar a cabeça, o peito, os braços e as pernas alguns centímetros do chão. Olhe para além do nariz e endireite os braços. Inverta o movimento para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Ponte isométrica*



Deite-se de bruços com as pernas dobradas, pés apoiados no chão na distância do quadril, tornozelos abaixo dos joelhos e braços no chão em ângulos de 45 graus em relação ao corpo.

Contraia o core e levante os quadris. Segure por 30 segundos. Isso é 1 série.



## *Burpee*



Comece em uma prancha alta, então pule rapidamente os pés para a frente em um agachamento baixo, levantando as mãos e o tronco no ar para ficar de pé.

Inverta o movimento para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Afundo*



Fique de pé com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura do quadril. Então, dê um grande passo para frente com o pé direito e abaixe-se em uma estocada, parando quando ambas as pernas formarem ângulos de 90 graus.

Pressione o pé direito para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições e repita no lado oposto.



## SEMANA 3



### Cronograma:

- Dia 1: Treinamento de Força
- Dia 2: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 3: Treinamento de Força
- Dia 4: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 5: Treinamento de Força
- Dia 6: Cardio (30 a 45 minutos)
- Dia 7: Dia de Descanso Ativo (Longa caminhada, ioga, trilha)

### O treino

**Tempo:** 16 a 18 minutos por dia

**Equipamento:** Nenhum

**Instruções:** Execute 3 séries de cada exercício (o número prescrito de repetições ou por tempo), com 30 segundos de des-



canso entre cada série. Então, continue para a próxima.

## *Flexão de braços*



De uma prancha alta, envolva o core e dobre os cotovelos em ângulos de 45 graus das laterais para a parte inferior do corpo, mantendo uma linha reta da cabeça aos calcanhares. (Para modificar o movimento, execute com os joelhos no chão.)

Pause no ponto mais baixo antes que o peito toque o chão e, em seguida, pressione novamente para começar. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Superman isométrico*



Deite-se de bruços com os braços dobrados a 90 graus e os cotovelos alinhados com os ombros, todos os quatro membros e a testa no chão.

Contraia o core, aperte os glúteos e levante a cabeça, o peito, os braços e as pernas alguns centímetros do chão.

Olhe um pouco além do nariz para manter o pescoço neutro e, em seguida, estenda os braços para a frente. Segure por 30 segundos. Isso é 1 série.



## *Ponte Marchando*



Deite-se de bruços com as pernas dobradas, pés apoiados no chão na largura do quadril, tornozelos sob os joelhos e braços no chão ao lado do corpo.

Levante os quadris em direção ao teto, mantendo o core engajado e pressionando os braços no chão para mais estabilidade. Levante o joelho esquerdo sobre o quadril.

Abaixe-o novamente e repita no lado oposto. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Agachamento com Salto*



Fique em pé com os pés um pouco mais afastados do que a largura do quadril, depois abaixe-se em um agachamento e pule no ar. Pouse suavemente de volta em um agachamento. Isso é 1 repetição. Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Step*



Fique em pé na frente de uma escada ou degrau com as mãos nos quadris.

Coloque o pé direito plano em cima da superfície elevada, então transfira o peso para esse pé para trazer o pé esquerdo para cima e descansá-lo ao lado do pé direito.

Inverta o movimento para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições, então repita no lado oposto.



## SEMANA 4



### Cronograma:

Dia 1: Treinamento de Força

Dia 2: Cardio (30 a 45 minutos)

Dia 3: Treinamento de Força

Dia 4: Cardio (30 a 45 minutos)

Dia 5: Treinamento de Força

Dia 6: Cardio (30 a 45 minutos)

Dia 7: Dia de Descanso Ativo (Longa caminhada, ioga, trilha)

### O treino

**Tempo:** 17 a 19 minutos por dia

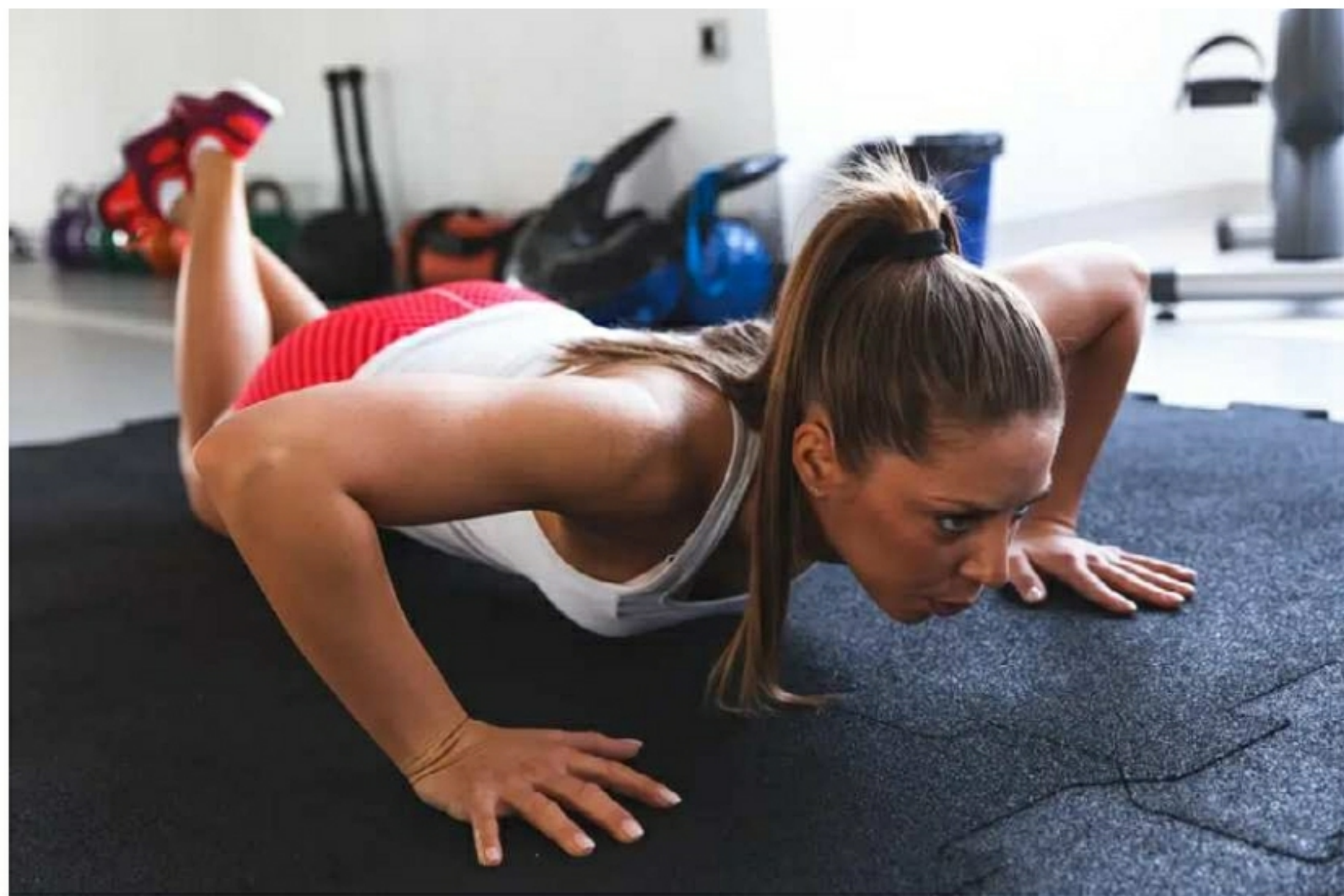
**Equipamento:** Nenhum

**Instruções:** Execute 3 séries de cada exercício (o número prescrito de repetições)



ou por tempo), com 30 segundos de descanso entre cada série. Então, continue para a próxima.

### *Flexão Isométrica*



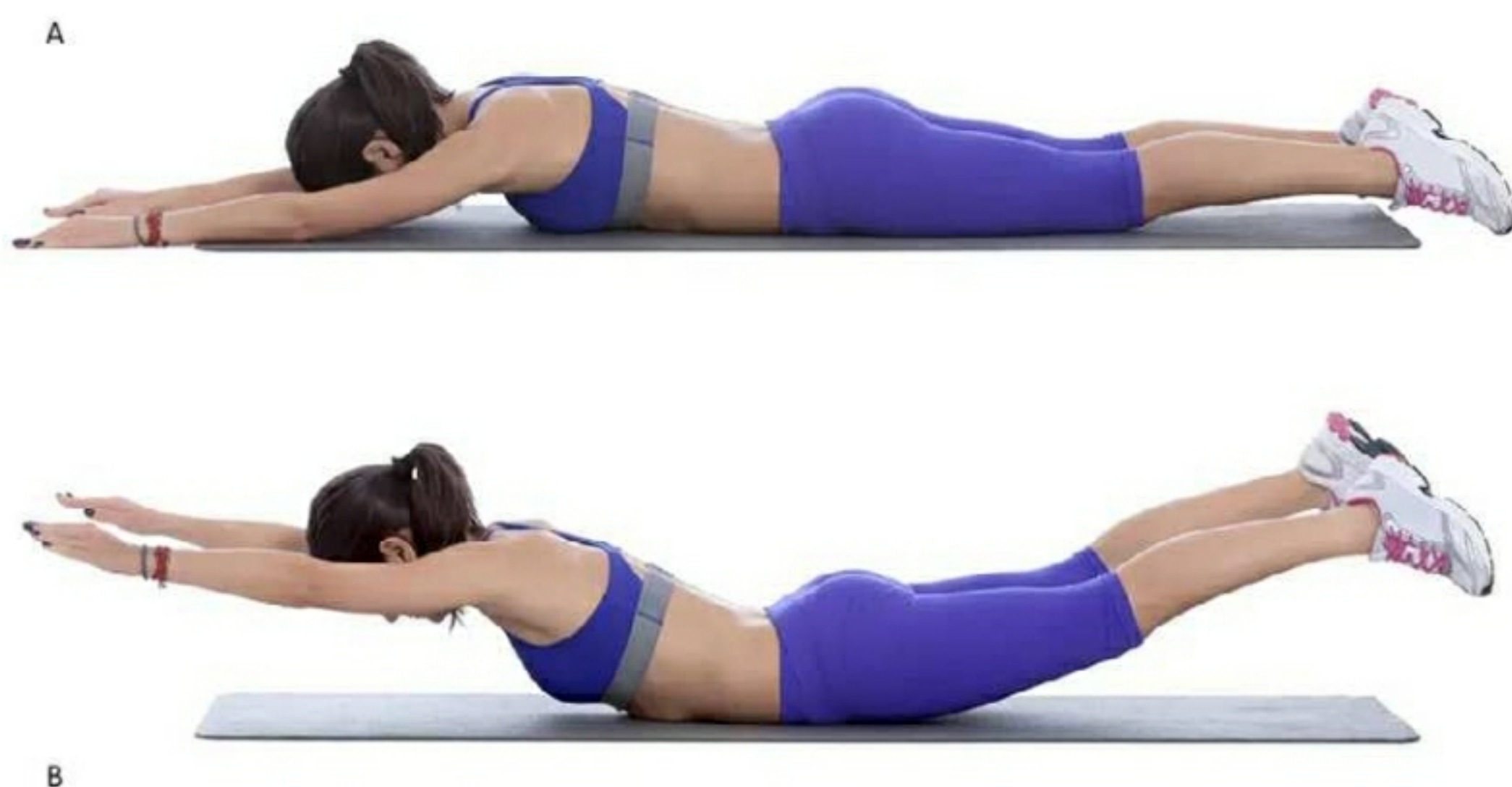
Comece em uma prancha alta, depois dobre os cotovelos para abaixar o máximo possível, mantendo o corpo em uma linha reta da cabeça aos calcanhares (se não conseguir pode apoiar os joelhos no chão, como mostra a imagem).

Segure por 3 contagens, depois pressione para cima para retornar ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 5 ou 6 repetições.



## *Superman isométrico*

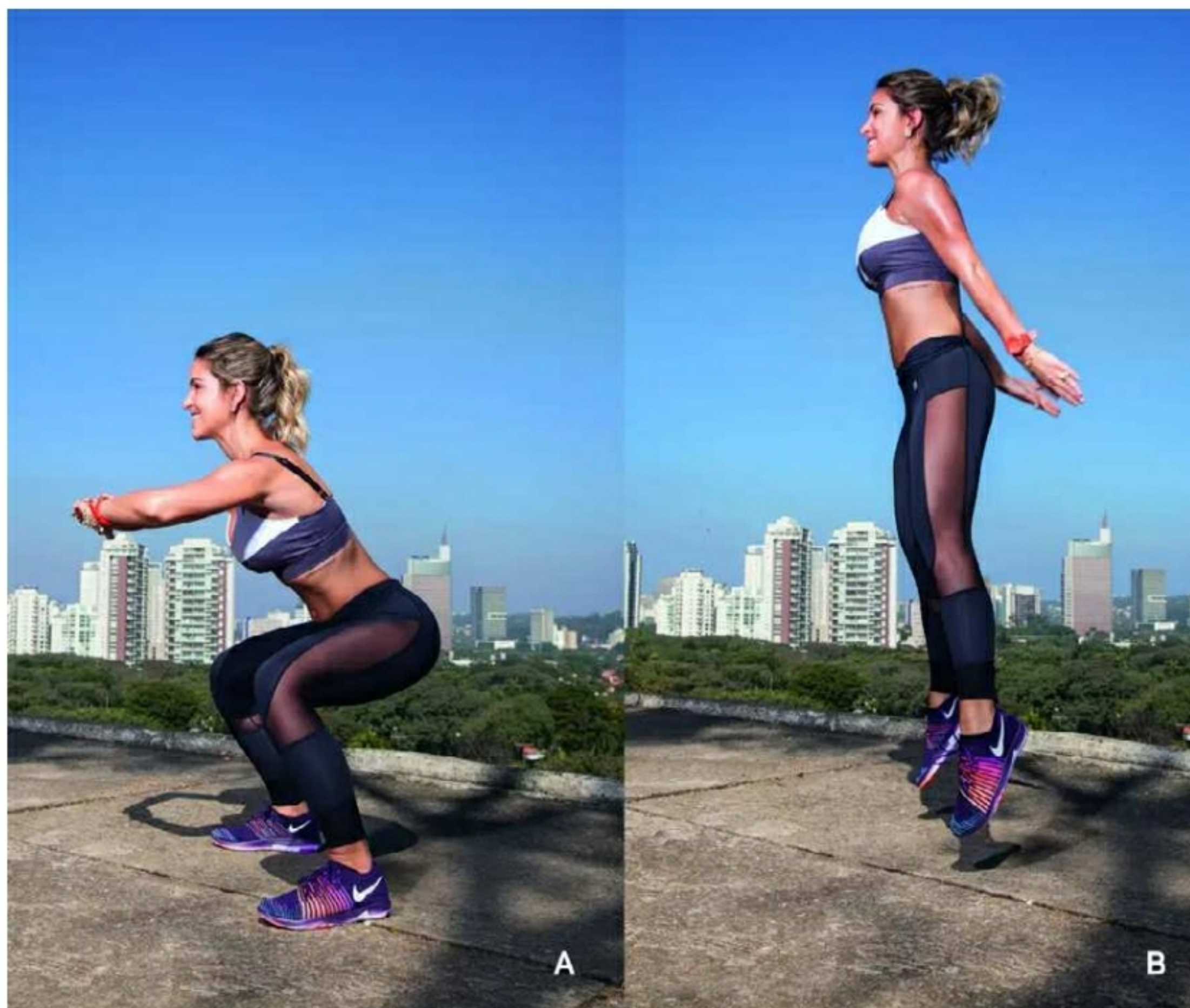


Deite-se de bruços com os braços dobrados em 90 graus, cotovelos alinhados com os ombros, todos os quatro membros e testa no chão.

Contraia o abdômen e contraia os glúteos para levantar a cabeça, o peito, os braços e as pernas alguns centímetros do chão. Olhe para a frente do nariz para manter o pescoço neutro e estenda os braços para a frente. Segure por 45 segundos. Isso é 1 série.



## *Salto em Distância*



Fique em pé com os pés na largura do quadril, uma flexão suave nos joelhos e os braços relaxados ao lado do corpo.

Preparando-se para pular, dobre os quadris em direção ao fundo da sala e balance os braços para baixo e para trás. O tronco cairá um pouco, mas mantenha o peito e os olhos para cima, direcionados para a frente da sala.

Aproveite o impulso para pular, com os dois pés, o mais para a frente possível. Pouse suavemente com os dois pés em um aga-



chamento superficial. Isso é 1 repetição. Continue pulando para frente se o espaço permitir ou dê um passo para trás para reiniciar e repetir o salto. Complete um total de 10 a 12 repetições.

## *Burpee*



Fique de pé, balance os braços acima da cabeça e pule alguns centímetros no ar. Pouse suavemente, então imediatamente dobre para a frente para colocar as palmas das mãos no chão e pule os pés de volta em uma prancha alta. Inverta o movimento para retornar ao início. Isso é 1 repetição. Complete um total de 10 a 12 repetições.



## *Levantamento terra unilateral*



Fique de pé com o peso na perna esquerda e os braços nas laterais.

Dobre para frente nos quadris para simultaneamente abaixar a parte superior do corpo em direção ao chão enquanto levanta a perna direita no ar até que ambas estejam paralelas ao teto e o corpo forme um T; estenda os braços retos para baixo em linha com os ombros para equilíbrio e estabilidade extras.

Lentamente retorne ao início. Isso é 1 repetição.

Complete um total de 10 a 12 repetições e repita no lado oposto.