

Alteração de hábitos garante uma nova vida

Saúde. Brasiliense perde 25 kg em um ano e evita cirurgia com atividades físicas

“Perca peso, pergunte-me como.” A sedutora frase, que pode ser lida em outdoors e em quadras comerciais pela cidade, hoje faz sentido para o analista de sistemas Bruno Melo. Não, contudo, de uma forma milagrosa como sugere a propaganda, que costuma oferecer resultados rápidos, e sim fruto de um grande esforço do brasileiro de 26 anos.

Ele levava uma vida sedentária até janeiro, quando resolveu mudar os hábitos alimentares e praticar exercícios físicos. Sob o risco de ser submetido a uma cirurgia bariátrica (redução de estômago), foi incentivado pela esposa e médica Juliana Tepedino a trocar esse roteiro nada agradável.

Sendo assim, Bruno pe-

diu seis meses de prazo para evitar entrar na faca. O resultado dessa luta foi a perda de 25 kg (passou de 125 para 100) e uma nova vida.

Como toda grande mudança, foi marcada por dificuldades - seja na reeducação de hábitos alimentares seja na escolha dos exercícios físicos. “Fiz academia, depois futebol, mas estava difícil. Também treinei Muay Thai por quatro meses”, recorda.

Após momentos de indefinições e resultados já significativos - ele também parou de fumar -, encontrou no ciclismo o ápice das atividades.

Desde abril, passou a ver os resultados acelerarem conforme as pedaladas. Enquanto o carro ficava na garagem da casa em Sobradinho, a bicicleta ganhava vida no caminho para o trabalho, em um percurso de 30 km.

A trajetória de Bruno é narrada por ele mesmo em seu blog: www.degordoaatleta.com. Vale a pena conferir e se sentir inspirado.



IAN FERRAZ
METRO BRASÍLIA



Bruno passou a pedalar em abril. Uma de suas metas é conseguir ir até Goiânia de bicicleta | RICARDO MARQUES/METRO BRASÍLIA

Doce ainda é o vilão

Entre os percalços em sua missão, Bruno revela que não conseguiu mudar um vício na alimentação: o apreço por doces. “Alimentação é difícil. Já melhorei muito, mas ainda é o mais complicado de tudo. Sorvete, então...”, brinca o novo atleta, que não conseguiu eliminar a sobremesa de sua vida, mas passou a comê-la até duas vezes por semana, em vez de quatro ou cinco, como estava acostumado.

Para o Natal e Réveillon, o cardápio estará liberado, com moderação. “Não tem que aloprrar”, recomenda.

De olho em 2013, ele estabeleceu metas a serem

cumpridas e até faz planos fora de Brasília. “Penso em disputar a Meia Maratona do Rio. A meta é chegar em 2014 pronto para disputar um meio Iron Man (prova de triatlo)”, aposta.

Se para o próximo ano o desafio é enorme, em 2012 serviu de lição. “Pedalei até Anápolis. Também já fui até o Posto Jerivá, no caminho para Goiânia, que era o objetivo, e consegui chegar”.

● METRO

160 km

foi o trajeto percorrido por Bruno até a cidade de Anápolis (GO). Goiânia (a 204 km) continua sendo o seu alvo.

Acompanhamento alavancou os resultados

Além da motivação natural para escapar da cirurgia e ter uma vida mais saudável, outro fator foi importante para Bruno conquistar seus objetivos. Em julho, passou a ser acompanhado por profissionais de uma assessoria esportiva.

“Ele chegou aqui contando a história dele e botou na cabeça que ia correr. O que ajudou foi a disciplina”, afirma o instrutor de atividades físicas da Evoluta Multi Sports Victor Araújo.

Embora o esporte favorito de Bruno seja o ciclismo, Victor garante que é na corrida que a perda de peso é mais eficaz. “O resultado é maior. A corrida é um esporte que está na moda.”

Na natação, o aluno era incapaz de nadar 25 m sem acelerar os batimentos car-



Corrida é o esporte indicado para perda de peso | RICARDO MARQUES/METRO BRASÍLIA

díacos. Hoje, faz braçadas por dois mil metros. “A assessoria me ajudou muito, mas o apoio da minha esposa foi fundamental”, garante Bruno, que espera perder mais 5 kg até julho do ano que vem.

Pilares para emagrecer

Quem quer seguir os passos do “gordo atleta” ou está começando, os pilares para o emagrecimento são: descanso adequado, treino correto e uma boa alimentação. ● METRO

“O que mais gosto no ciclismo é o vento na cara, uma descida a 70 km/h e ver gente nas ruas. Nas corridas, o interessante é encontrar a galera, ver os amigos te incentivando.”

BRUNO MELO, ANALISTA DE SISTEMAS

A trajetória

Janeiro

Início das atividades

Pesando 125 kg, começou com treinos leves na academia. Também jogava futebol, esporte que nunca conseguiu largar, mas encontrava dificuldade para a prática.

Ainda em janeiro, passou a treinar Muay Thai por cerca de quatro meses.

Abril

Pedalandando até o trabalho

Com 9 kg a menos, passou a pedalar 30 km até o trabalho. Posteriormente, fez trajetos mais longos, como o até Anápolis-GO.

Julho

Auxílio de assessoria

Recorreu à assessoria esportiva e parou de fumar.

Novembro

Natação e Meia Maratona

Com 102 kg, aderiu à natação e disputou sua primeira Meia Maratona (21 km).

Dezembro

25 kg a menos e livre do cigarro

Chegou ao fim de ano motivado e livre do tabaco há quatro meses.

3

ESPORTE



Chelsea

Brasileiros inspirados

O Chelsea goleou o Aston Villa pelo Campeonato Inglês por 8 x 0. Ramires (foto), duas vezes, Oscar e David Luiz colaboraram para o placar eslástico. Lucas Piazon ainda perdeu um pênalti.