

R

S

V

P

PARTE INTEGRANTE DE RSVP Nº24 - SETEMBRO 2006

CARAS FIDELIDADE

Guia de

Beleza



Arquiteta **Raquel Silveira** revela os tratamentos e a dieta que adota para se manter linda aos 48 anos

Aos 48 anos, Raquel Silveira tem uma beleza de fazer inveja a muita menina e de deixar muitos marmanjos — e outros nem tanto — babando. Resultado de um bom hábito alimentar, somado a treinos físicos que se alternam entre musculação e exercícios aeróbicos durante os sete dias da semana, por pouco mais de uma hora. “Dou atenção maior aos músculos, já que vão me sustentar pelo resto da vida. Às vezes também recorro às novidades da dermatologia”, confessa a arquiteta, que

faz tratamentos corporais e semestralmente vai ao dermatologista realizar preenchimentos no rosto. “Acredito que tudo depende de uma boa alimentação. Como diz o **Perricone**, coma ômega 3 três vezes por semana, proteína animal quatro vezes por dia e, se tiver dinheiro sobrando, compre os meus produtos”, ri. Confira abaixo a dieta de Raquel, que segue à risca as dicas do especialista francês por meio de um cardápio elaborado por Flávio Settani, seu *personal trainer* e nutricionista.

• CAFÉ DA MANHÃ:

logurte com Albran e aveia — “um ótimo adstringente para o corpo” — e um sanduíche de pão preto integral com peito de peru ou uma omelete de claras de ovos.

• LANCHE PÓS-TREINO:

Uma maçã.

• ALMOÇO:

“Um filé de atum grelhado ou qualquer outro tipo de carne,

acompanhado de um bom carboidrato, que pode ser arroz integral, grão de bico, que eu adoro, ou lentilha. E também uma salada com legumes. É uma refeição fácil, que pode ser encontrada em qualquer lugar.”

• LANCHE DA TARDE:

Shake ou barra de proteínas

• JANTAR:

Grelhado com legumes

“Dou atenção maior aos *músculos*, já que vão me sustentar pelo resto da vida”

JOÃO PASSOS

