

perfil

**OLHA
ELA! AA!**

Todo mundo entrou em choque ao ver a foto de “antes, durante e depois” de Deborah Secco apenas 13 dias após o nascimento de Maria Flor. Conferimos de perto: a atriz – que engordou 19 quilos no início da gestação – está mesmo com um corpão!

POR MANUELLA MENEZES FOTOS BRUNA CASTANHEIRA

STYLING NELIZE DEZZEN



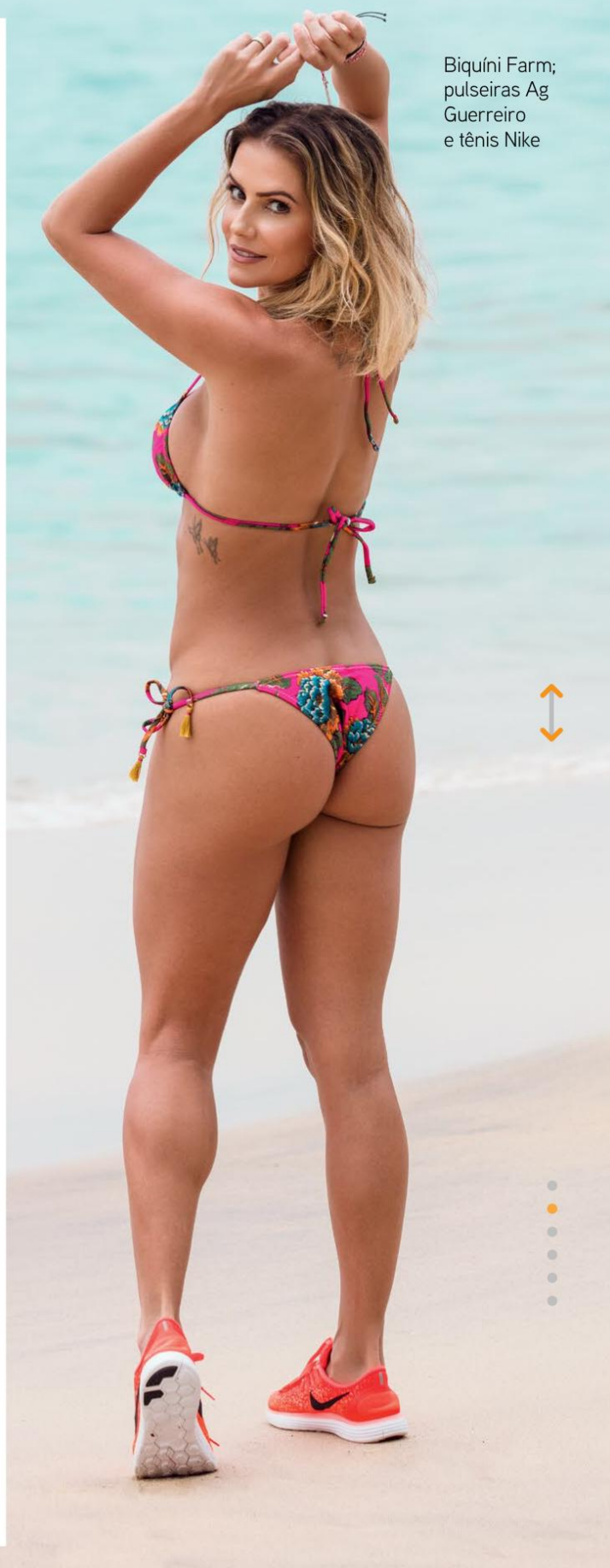
perfil

Não é de agora que Deborah Secco cuida da forma. Ela é expert em enxugar ou ganhar peso em tempo recorde para dar vida a seus papéis na TV e no cinema. Para esculpir os músculos da modelo Natalie L'Amour, de *Insensato Coração* (2011), por exemplo, malhava várias horas por dia. Já para o filme *Boa Sorte* (2014), emagreceu 11 quilos, em busca do aspecto doente que a soropositiva Judith pedia. Essas mudanças, feitas com acompanhamento especializado, permitiram que ela conhecesse melhor o seu metabolismo e sua resposta a treinos e dietas. Mas a maior transformação de todas aconteceu há três meses: o nascimento de Maria Flor, primeira filha de Deborah com o marido, o modelo Hugo Moura. Sentindo-se 100% realizada, ela voltou à sua rotina de exercícios assim que foi liberada pelos médicos. “Não imaginava que estaria com esse corpo em tão pouco tempo, mas me preparei a vida toda. Eu não acreditava em genética até que comecei a malhar com uma amiga e vi que alcançava os resultados mais rápido”, diz. Mas as curvas não seriam tão desenhadas se não fosse a disciplina da atriz. “Aceitei o convite de capa para mostrar às mulheres que, cada uma com seu biótipo, podem correr atrás do shape que desejam.” Os cuidados que teve durante a gestação, seu treino e como atingiu esse domínio sobre o próprio corpo, Deborah revela aqui.

Quais foram seus cuidados com o corpo e a saúde durante a gravidez?

A minha maior preocupação era a saúde da Maria Flor. Nunca me alimentei bem: devorava brigadeiro, almoçava sanduíche, não jantava... Quando engravidei,

Biquíni Farm;
pulseiras Ag
Guerreiro
e tênis Nike



perfil

Quais foram seus cuidados com o corpo e a saúde durante a gravidez?

A minha maior preocupação era a saúde da Maria Flor. Nunca me alimentei bem: devorava brigadeiro, almoçava sanduíche, não jantava... Quando engravidei, decidi mudar esses hábitos e encher o prato com comida de verdade. Passei a fazer as refeições nas horas certas e incluí arroz, feijão, carne e leite. Mas confesso que, nessa etapa, não abri mão totalmente de doces e *fast food*. No sexto mês, já estava com 19 quilos a mais! Foi então que procurei uma nutricionista porque, além de tudo, me sentia muito cansada e com dificuldade para sentar, levantar, deitar.

Começar uma dieta no meio da gestação deve ter sido difícil.

Não tive enjoos nem desejos. Em compensação, minha fome dobrou! A nutricionista montou uma opção de cardápio sem restrição de calorias. É uma dieta paleolítica com pouco carboidrato e mais gorduras e proteínas. Cortamos os enlatados e investi em frutas e raízes, além de comer à vontade carnes e ovos. Do sexto mês em diante, não engordei mais e, depois que a Maria Flor nasceu, só cortei algumas frutas e raízes. Até me permito algumas escorregadas a cada quatro dias.

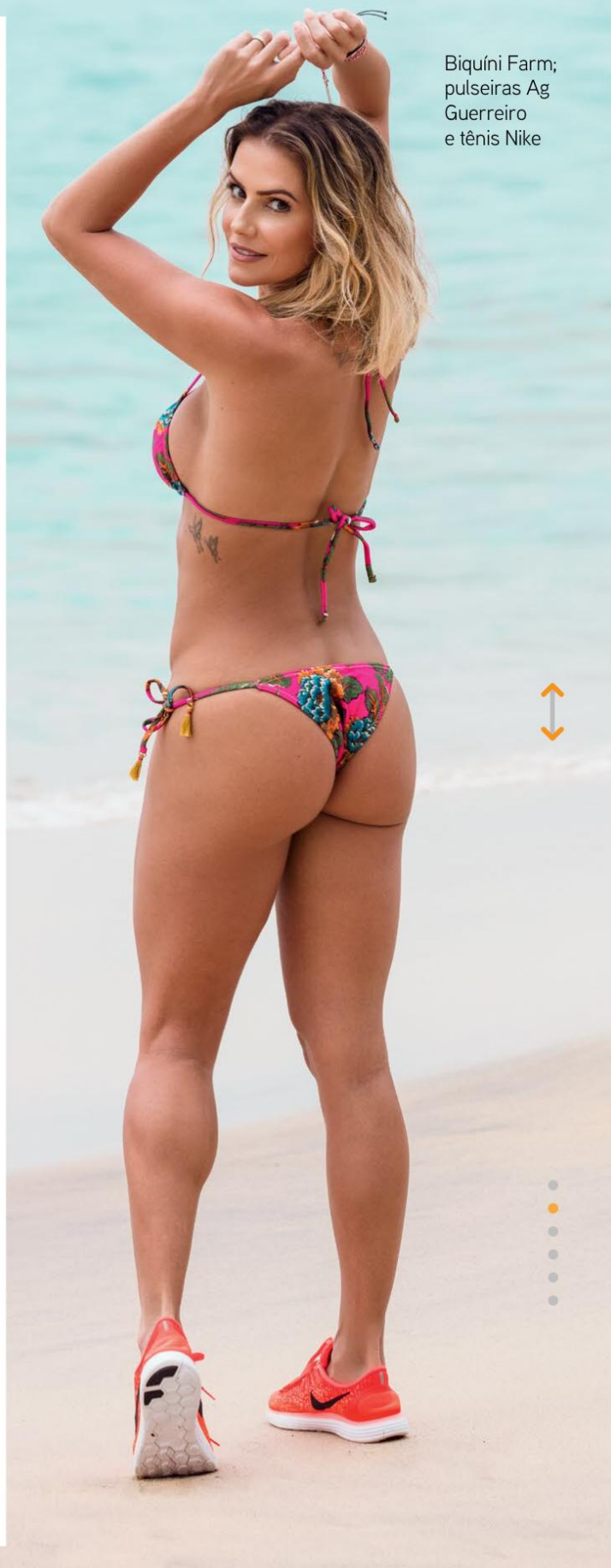
Você fez exercícios durante a gravidez?

Preferi não fazer atividades físicas no primeiro trimestre de gestação e, depois, retomei até o sétimo mês. Só parei por recomendação médica porque precisei ficar em repouso. Mantive os mesmos exercícios com menos peso. Se antes malhava para chegar ao meu limite, naquele momento a preocupação era justamente evitar isso. O meu personal (*Rafael Lund, colunista de BOA FORMA*) conversava sempre com meus médicos para monitorar a minha rotina. Além do transport e da bicicleta, me dediquei à natação, esporte que nunca tinha experimentado.

No Instagram, já vimos que você voltou a treinar com foco total.

Fui liberada pelos médicos 28 dias após o parto. Mas voltei aos poucos, sem exagerar na dose. Meu primeiro abdominal foi há apenas dez dias – a região do core ainda está recuperando a força. Com dois meses de nascimento da Maria, retomei

Biquíni Farm;
pulseiras Ag
Guerreiro
e tênis Nike



perfil

No Instagram, já vimos que você voltou a treinar com foco total.

Fui liberada pelos médicos 28 dias após o parto. Mas voltei aos poucos, sem exagerar na dose. Meu primeiro abdominal foi há apenas dez dias – a região do core ainda está recuperando a força. Com dois meses do nascimento da Maria, retomei também as aulas de jump, muay thai e dança. Juntamente com o treino de força, gosto de variar os estímulos para não enjoar de nenhuma atividade. E também curto me sentir desafiada. Estou aprendendo levantamento de peso olímpico (LPO) e me inscrevi em uma competição de crossfit com meu marido.

O seu corpo ter voltado ao shape tão rapidamente causou polêmica na internet. Isso incomodou?

Pois é, aconteceu depois de uma postagem em que coloquei lado a lado uma foto minha de antes, outra de durante e uma de depois da gestação. Não queria me exhibir, e sim copiar uma imagem de uma blogueira que fala de gravidez. Eu vi a foto dela e achei linda porque enxerguei ali a mudança de fases. Me imaginava fazendo essa foto com meu sonho de ser mãe realizado! Algumas pessoas disseram que tinha retoque, outras que fiz lipo, quando, na verdade, o pós-operatório é complicado, deixa você inchada, com dores. Voltar à minha forma não é, de modo algum, a minha maior preocupação.

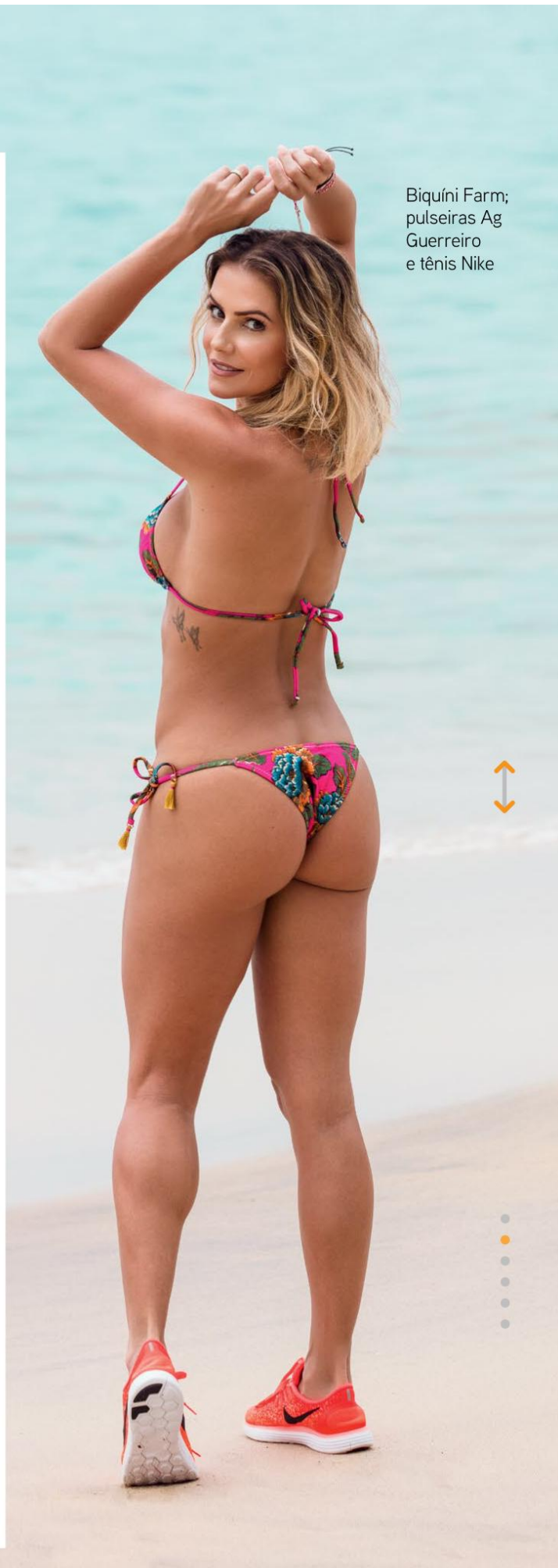
Você e Hugo têm o mesmo personal. Malhar junto dá um gás extra?

Na verdade, a gente tem se revezado na academia porque combinamos que um de nós sempre fica em casa com a Maria Flor. Vou bem cedo, depois que ela mama. Ele vai assim que volto. Já virou nossa rotina.

Além do ganho de peso, que outras mudanças sentiu no corpo?

As manchinhas no meu rosto desapareceram e meu cabelo melhorou muito! Não sei se foi porque me afastei do trabalho, e, conseqüentemente, parei de usar chapinha e secador todo dia, ou se os hormônios ajudaram. Por outro lado, percebi uma transformação da textura da pele: ganhei celulite e os músculos ficaram mais flácidos.

Biquíni Farm;
pulseiras Ag
Guerreiro
e tênis Nike



perfil

As manchinhas no meu rosto desapareceram e meu cabelo melhorou muito! Não sei se foi porque me afastei do trabalho, e, conseqüentemente, parei de usar chapinha e secador todo dia, ou se os hormônios ajudaram. Por outro lado, percebi uma transformação da textura da pele: ganhei celulite e os músculos ficaram mais flácidos.

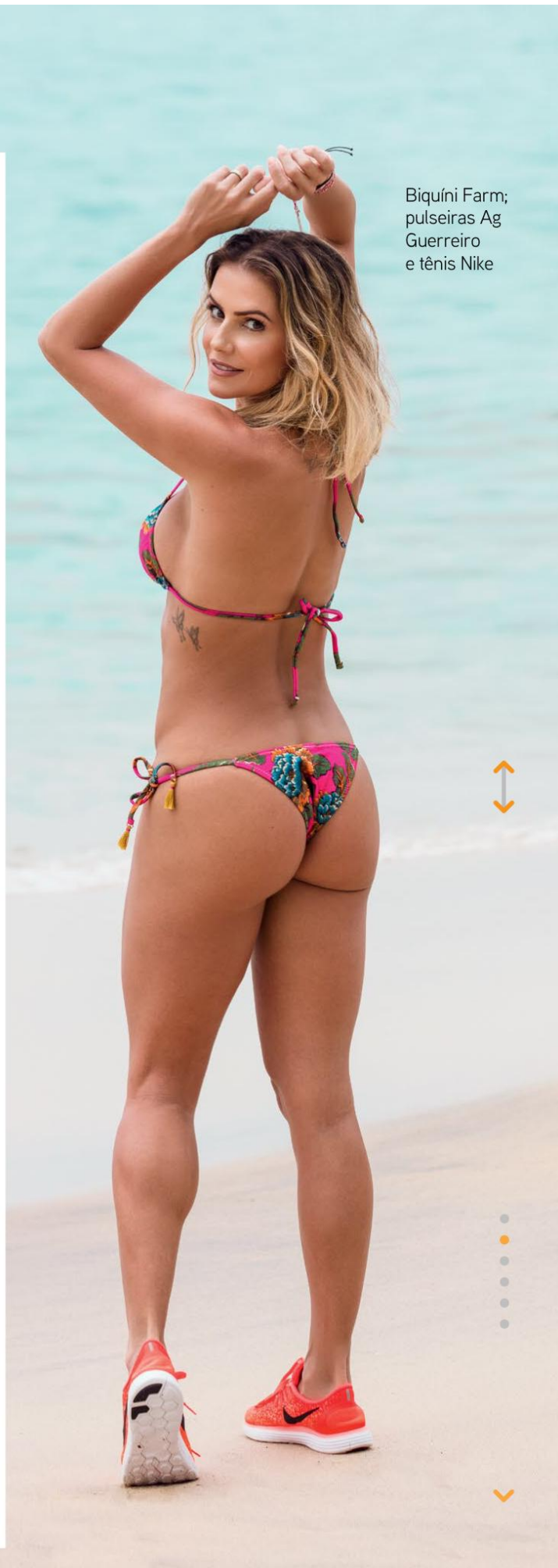
Você já encarou mudanças físicas radicais por causa de personagens. Como conseguiu atingir essa relação tão eficiente com seu corpo?

Ele responde muito rápido a qualquer estímulo, seja para um extremo ou outro, para o mal ou para o bem. Quando começo a comer exageradamente, meu organismo entende que vai ganhar peso. Se passo a me controlar mais, emagreço logo. Com o tempo, consegui entender o que precisava para atingir meus objetivos de dieta e treinamento. Quando baixei aos 44 quilos para o filme *Boa Sorte*, perdi muita massa magra. Foi muito penoso esse processo porque o corpo chegou ao limite. Mudava a dieta todos os dias: a da proteína, depois a da restrição calórica. Sempre com acompanhamento de profissionais para não colocar a saúde em risco. A maior dificuldade é lidar com as pessoas porque nem todo mundo sabe que estou fazendo aquilo para um trabalho que só vou gravar lá na frente. Já me perguntaram se eu estava com câncer ou aids, me criticaram por estar gorda demais e por aí vai.

E agora está feliz com a forma?

A gente nunca está 100% satisfeita, não é mesmo? Meu desejo é emagrecer e endurecer um pouquinho mais. Acho que a maneira como me enxergo ainda não voltou ao normal. Tanto que, quando recebi o convite para esta capa da BOA FORMA, pensei “ainda não estou pronta, não dá para fotografar assim!”, e todo mundo me falou que eu estava louca. Entendo que quando os outros me olham não tenham o mesmo julgamento, mas eles não me conhecem tão bem. Por trabalhar muito com o corpo, conheço cada centímetro dele. Sei o que não vou perder nunca – que é essa bolsinha na axila, que ficou por causa da cicatriz da prótese de silicone. Quando engordo, é primeiro na coxa, no bumbum, no pescoço e na bochecha. Por isso, sei o pouquinho que falta. Mas não tenho pressa. Estou feliz e está tudo certo!

Biquíni Farm;
pulseiras Ag
Guerreiro
e tênis Nike



RITUAIS DE BELEZA

Além da dedicação à rotina de exercícios, Deborah também conta com a orientação de outros profissionais para se manter sempre linda.

SUPLEMENTAÇÃO X RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Há anos, a atriz se consulta com a médica ortomolecular Heloísa Rocha, do Rio de Janeiro. Para melhorar a drenagem natural do corpo, ela toma centelha asiática, espirulina e fucus. “Nessa nova fase, prescrevi colágeno hidrolisado, silício orgânico, biotina, queratina, ácidos fólico e hialurônico e ferro quelado, que ajudam na recuperação da pele e na prevenção de estrias”, diz Heloísa.

O CORTE DO MOMENTO

Não foi só para os treinos que Deborah voltou assim que pôde. Dois meses após o nascimento da filha, ela correu para o cabeleireiro para cortar e clarear os fios. “Estava com vontade de ficar loira desde a gravidez. Acho que ilumina o rosto”, diz. O responsável pela mudança foi o hairstylist Anderson Couto, do salão Majestic, no Rio de Janeiro. “Optamos por mechas misturadas e largas, que vão do dourado ao mel, mantendo a raiz natural. Assim, o retoque pode ser feito a cada seis meses.” Para manter o fio saudável, o profissional recomenda a reconstrução uma vez por semana e trocar o condicionador por uma máscara.

PELE DE BEBÊ DA MAMÃE

Para combater a oleosidade, Deborah usa produtos *oil free* para limpar o rosto de manhã e à noite. De dia, aplica um protetor solar com cor e FPS 50, vitamina C e ativos rejuvenescedores. “No consultório, fazemos peeling de cristal e peeling para clareamento com fórmulas manipuladas”, diz a dermatologista carioca Karla Assed.

MUDANÇA DE HÁBITO

Depois de engordar 19 quilos no início da gestação, Deborah mudou o menu para garantir sua saúde e a do bebê. Sua nutricionista propôs um novo cardápio.

Quando viu o ponteiro da balança subir demais, a atriz procurou a nutricionista Fernanda Muller para ajustar a dieta. “Deborah já tinha um ganho de peso significativo no primeiro trimestre da gestação. Não queríamos que ela passasse fome nem trazer prejuízos à saúde de mãe e filha”, conta a profissional. O plano foi baseado nos princípios

UM DIA DO CARDÁPIO PÓS-PARTO

CAFÉ DA MANHÃ:

- 1 copo (200 ml) de água com suco de 1 limão
- 2 ovos feitos na manteiga ghee
- 10 morangos OU 1 xíc. (chá) de mirtilos OU 1 kiwi

ALMOÇO

Opção 1

- Salada mista de cenoura ralada e folhas com molho de azeite e mostarda à vontade
- Brócolis refogados à vontade
- Meio galeto dessossado
- Sobremesa: 10 g de chocolate 85% cacau

Opção 2

- 1 xíc. (chá) de arroz de couve-flor
- 1 concha de moqueca de peixe
- 2 col. (sopa) de farofa de coco

JANTAR

Opção 1

- Salada de rúcula e tomate-cereja à vontade
- Espaguete de abobrinha ao pesto à vontade
- 1 filé de peixe em crosta de amêndoas

Opção 2

- 1 filé-mignon grande assado
- Purê de espinafre (feito com ghee e leite de coco) à vontade
- Legumes no vapor à vontade

perfil



Camiseta Vala
Salt Soul; biquíni
Farm; pulseiras
Ag Guerreiro;
e tênis Nike

Fotos realizadas no Sheraton
Grand Rio Hotel & Resort.
Produção Executiva Daniela Arend.
Maquiagem Everson Rocha com
produtos M.A.C Cosmetics. Cabelo
Leo Boaventura. Assistente de foto
Fabricio Pimentel. Tratamento
de imagens Helena Colliny.

#FOCO NA MISSÃO

O personal trainer Rafael Lund orienta os treinamentos da atriz há sete anos. "Atualmente, fazemos uma série inspirada em movimentos do crossfit. E ela está aprendendo novos exercícios, como levantamento de peso olímpico. Ainda incluí na rotina, circuitos de alta intensidade que devem ser feitos no menor tempo possível para potencializar a perda de gordura", explica. Com exclusividade para BOA FORMA, Rafael montou duas séries que devem ser realizadas seis vezes por semana em dias alternados, com um dia de folga.

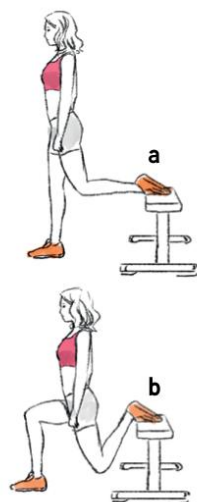


1 AGACHAMENTO COM BARRA ACIMA DA CABEÇA

Com os pés afastados na largura dos ombros, segure uma barra acima da cabeça, mantendo os braços estendidos e a palma das mãos virada para a frente. **b.** Flexione os joelhos até que o quadril ultrapasse a altura deles. Volte à posição inicial até estender as pernas. **2x 10 reps** ●● 15 kg

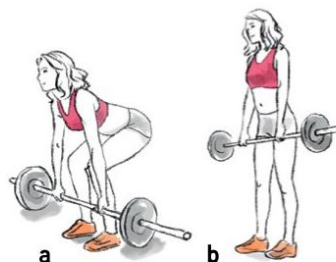
2 AGACHAMENTO COM BARRA À FRENTE

a. Segure a barra na altura dos ombros, à frente do corpo, com os braços flexionados e a palma das mãos virada para a frente. Afaste os pés na largura dos ombros. **b.** Agache como se fosse encostar o bumbum no chão. Volte à posição inicial até estender as pernas. **3x 8 a 12 reps** ●● 30 kg



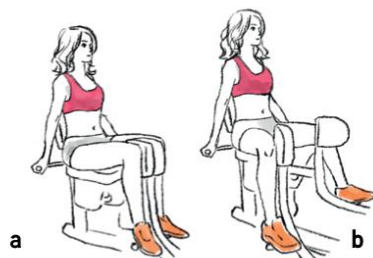
3 AFUNDO NO BANCO

a. Apoie o peito do pé esquerdo em um banco atrás de você, na altura do joelho, formando 90° com a perna. **b.** Flexione o joelho direito, até formar 90° com a perna direita e direcionando o joelho esquerdo ao chão. Repita com o outro lado. **3x 8 a 12 reps** ●● 25 kg



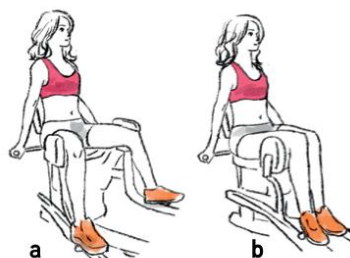
4 LEVANTAMENTO TERRA

a. Com os pés afastados na largura dos ombros, flexione levemente os joelhos, jogando o quadril para trás e mantendo a coluna reta. **b.** Segure a barra que está no solo e erga o corpo. Volte à posição inicial, largando a barra. **3 x 8 a 12 reps** ●● 35 kg



5 CADEIRA ADUTORA

Sente-se com a coluna reta e o abdômen contraído e ajuste a máquina para a sua amplitude máxima de afastamento das pernas. **b.** Afaste e feche devagar. **2 x 8 a 12 reps** ●● 35 kg



6 CADEIRA ABDUTORA

a. Na mesma posição do exercício anterior, ajuste a máquina para a sua amplitude mínima de afastamento. **b.** Afaste e feche as pernas devagar, sem desencostar a lombar. **2 x 8 a 12 reps** ●● 50 kg



dia 2



1 PRANCHA

Apoie a meia ponta dos pés e os antebraços no solo, mantendo os cotovelos na mesma direção dos ombros. Permaneça com o corpo alinhado, da cabeça aos pés, e contraia o abdômen. **2 X 1 min**



2 PRANCHA LATERAL

a. Apoie a lateral esquerda do corpo no solo, unindo os pés, e coloque a mão direita na cintura. O braço esquerdo fica flexionado, com o antebraço apoiado e o cotovelo na linha do ombro. **b.** Eleve o quadril e mantenha a posição, com o abdômen contraído. Troque o lado. **2 x 1 min**

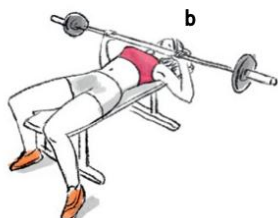


3 ABDOMINAL

a. Deite-se de barriga para cima, com os joelhos flexionados. **b.** Eleve o tronco até desencostar a escápula do colchonete. **3 x 15 reps**

4 SUPINO

a. Deitada no banco com os pés no solo e as escápulas encaixadas (sem contra-las), segure a barra com as mãos afastadas numa largura um pouco maior que a dos ombros. **b.** Flexione os cotovelos e traga, devagar, a barra em direção ao peito, até quase tocá-lo. **3 x 8 a 12 reps** ●● 15 kg



5 REMADA COM BARRA

a. Com os joelhos semiflexionados e o tronco ereto e inclinado 45°, segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e o dorso delas apontado para a frente. **b.** Flexione os cotovelos até encostar a barra na parte inferior do peitoral. **3 x 8 a 12 reps** ●● 10 kg

CIRCUITO DE ALTA INTENSIDADE

(3x no menor tempo possível)

Dica: não adianta realizar os exercícios de qualquer forma. Concentre-se na execução.

1 BALANÇO COM KETTLEBELL

a. Com os pés afastados na largura dos ombros, flexione levemente os joelhos e jogue o quadril para trás, mantendo a coluna ereta. Com as duas mãos, segure o kettlebell entre as pernas. **b.** Estenda o tronco e os joelhos, trazendo o kettlebell até a altura dos ombros. **15 reps** ●● 12 kg



2 SALTO NA CAIXA

Pule com os dois pés em cima de um apoio baixo, aterrissando suavemente. **10 reps**

3 CORRIDA DE 400 M NA ESTEIRA

Faça no plano, em um ritmo intenso – daquele que você não consegue conversar –, sem chegar na sua capacidade máxima.