

# Ludmila Dayer mostra o corpo em dia em foto de biquíni

Sem medo nem motivos de ser reprovada no teste do biquíni, Ludmila Dayer postou uma foto em seu perfil do Instagram, nesta segunda-feira, mostrando o corpo em dia à beira do mar. A atriz, que teve o rosto escondido pelo cabelo, mostrou as curvas torneadas com a prática de esportes e uma alimentação saudável.

– Não frequento academia há alguns anos. Mantenho meu corpo comendo bem e praticando esportes. Meu preferido é o surf, que pratico desde os 18 anos. Também ando muito de bicicleta e faço pilates duas vezes por semana – conta a atriz, de 30 anos, em entrevista recente ao EXTRA: – Na verdade, pratico esportes desde criança. Sempre fui ativa, esse é meu estilo de vida. Fiz balé clássico e dança espanhola durante sete anos, dos 6 aos 13 anos. A dança moldou meu corpo. Hoje em dia eu só mantenho.

Siga a Toda Extra no Instagram

A partir de agora, você pode acompanhar dicas de moda, beleza, boa forma e comportamento no Instagram da Toda Extra (@TodaExtra). Por lá, vamos, inclusive, mostrar exemplos de “antes e depois”. Não só de famosas, mas também de anônimas. As leitoras que têm histórias de emagrecimento, sem cirurgias e remédios, podem virar personagens de reportagens do Extra Online. Para isso, devem usar a hashtag #projetotodaextra em seus posts.

Fonte: EXTRA.

**Publicado por Folha do Progresso fone para contato Cel. TIM:  
93-81171217 e-mail para contato:  
[folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br](mailto:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br)**