No Paparazzo, rainhas de bateria falam da preparação para o carnaval

Bianca Monteiro, Evelyn Bastos, Raíssa de Oliveira e Tânia Oliveira revelam dieta e treinos para fazer bonito na Sapucaí: 'Tem que acordar pronta.'

O Paparazzo reuniu quatro rainhas do grupo especial do carnaval do Rio: Bianca Monteiro, da Portela; Evelyn Bastos, da Mangueira; Raíssa de Oliveira, da Beija-Flor; e Tânia Oliveira, da União da Ilha. Faltando menos de um mês para os desfiles, elas contaram nos bastirores do ensaio que aconteceu no Chateau Rouge, do estilista Sandro Carvalho, como anda a preparação, rotina e cuidados para estarem impecáveis na Marquês de Sapucaí.

"Malho todos os dias pela manhã porque até o carnaval tenho que ser certinha. Faço estética e dermatologista algumas vezes por semana e tento ser bem regrada para entrar na avenida impecável", contou Bianca, que estreia este ano no posto de rainha. "Tenho feito um treino diferente para ganhar massa muscular porque tinha emagrecido bastante por conta da correria".

Para Evelyn Bastos, que cursa o 7º período da faculdade de Educação Física, a malhação foi intensificada há dois meses. "Gosto tanto de musculação que é uma terapia para mim. Minha dificuldade é fazer exercícios como spinning e jump, mas mesmo assim pratico três vezes por semana. Tenho preguiça, mas faço por obrigação", disse a rainha da Mangueira. "Não sou muito chegada a balança, não me importo com meu peso. Me dedico a diminuir ou aumentar os números que minha nutricionista me passa, como a quantidade de água, gordura corporal, massa magra e gorda".

Quem também está empenhada nos preparativos é Tânia Oliveira. Ela já contou que vai surpreender na avenida com um corpo mais definido após perder seis quilos.”Me preparo com uma equipe de vários profissionais: são duas nutricionistas, um especialista em treinamento físico, dois médicos, um nutrólogo e um endocrinologista. Eles estão cuidando da minha saúde, dieta, suplementação e treino”, explicou.

Já Raíssa de Oliveira mostrou que é confiante quando o assunto é cuidado com corpo. “A gente já tem que acordar pronta. Venho de uma dieta bem rigorosa e malho, então não tive preocupação para fazer o ensaio do Paparazzo. Não fico tensa porque são 15 anos fazendo a mesma coisa, acabei aprendendo. Fico nervosa para entrar na Sapucaí, é muita responsabilidade!”.

Fonte: EGO.
“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”
Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br