

# História inspiradora para quem busca perder peso com saúde

## BANDEIRANTES

O sedentarismo e a falta de uma alimentação saudável estão fazendo com que as pessoas fiquem com excesso de peso, acarretando consequências nocivas à saúde e à qualidade de vida. A motivação é um dos fatores que, aliado ao conjunto de práticas de exercícios físicos e alimentação balanceada, impulsionam o processo do emagrecimento. Vale a pena conferir o depoimento da farmacêutica esteta, Luciene Biaggi, que conseguiu atingir os seus objetivos com orientação do Studio Adrenalina Saúde (personal trainer William Silva) e para que demais leitores se sintam inspirados e motivados a perder peso.

“Sempre briguei com a balança. Mas três anos atrás tive um aumento considerável de peso. Tentei emagrecer sozinha com dietas, porém, parecia que o tempo ia passando e o peso aumentando! O malestar tomou conta. Sentia falta de ar quando andava apenas um quarteirão! Sentia dores nas costas, entre outras indisposições! Foi quando procurei por ajuda profissional e consegui emagrecer 14 quilos! Neste meio tempo pensei: o que fazer para manter e melhorar minha qualidade de vida? Afinal, saúde é fundamental! Então, comecei a frequentar academia apenas duas vezes na semana porque tinha medo de não aguentar (risos)! Num período

de 6 meses, lá estava eu fazendo: duas vezes na semana musculação, três vezes treinamento funcional, e pedalando mais alguns quilômetros. Todas as atividades, sem dúvida, com orientação, apoio, incentivo, dedicação e profissionalismo do professor William. Como ele diz: ‘Borá... borá... vamos... vamos...’ (risos) e toda a sua equipe!

Hoje, sem qualquer sombra de dúvidas, me sinto muito melhor. Tenho disposição. Me supero a cada dia. A todo momento eu mesma me surpreendo com as minhas conquistas. A atividade física faz parte da minha vida. É essencial não só para manter o peso, mas principalmente pela saúde!”.  
O educador físico William



Hoje a farmacêutica esteta, Luciene Biaggi, faz musculação, treinamento funcional e bike. Adrenalina Saúde fica na Avenida Edeline Meneghel Rando, 1163, ou informações pelo telefon (43) 3145-7209.

Promoção

## Show de Prêmios

Mais de 4 mil prêmios instantâneos e muitas chances de ganhar.



Use os produtos e serviços da Sicredi Paranapanema PR/SP e concorra.



EDITORA DE ATIVIDADE SOCIAL: 040002017 e 040001077. Parceria válida somente a partir de 1/01/2017 a 1/06/2017. Os prêmios são: um aparelho de som e um conjunto de ferramentas, para as atividades de manutenção. Condição: Paranapanema/PR. Cada participante concorre de acordo com o sorteio realizado em parceria com a Sicredi em Paranapanema, Paraná. Sorteio realizado em 01/06/2017. Horário: 08h30 às 18h00. Endereço: Rua São João, 100 - 13010-000 - Paranapanema/PR.

**ZM CONFECÇÕES E CALÇADOS**  
CAMA - MESA - BANHO  
Avenida Bandeirantes, 859 - Centro Bandeirantes/PR  
Tel. (43) 3542-0664

**CASA DO DOCE**  
Adoce sua vida e seu dia a dia com nossos produtos!  
43 3542 22 00  
RUA PREFEITO JOSÉ MARIO JUNQUEIRA, 26  
CET 86560-000 - BANDEIRANTES - PR

Mais cores na sua vida!

**Bella Cor**  
Tintas Multimarcas

- Bandeirantes: Rua São Paulo, 1891 - Centro Tel. (43) 3542-6262
- Andará: Rua Rio de Janeiro, 36 - Centro Tel. (43) 3538-5555