



NOVIDADE é praticada em grupos e direcionada a quem quer diminuir a gordura localizada

Ginástica que vale por uma drenagem linfática

Aula de academia tem os efeitos da massagem para reduzir a retenção de líquidos

► Inchaço, sensação de pernas pesadas e gordura localizada. Esses sintomas, típicos de quem tem tendência à retenção líquida, são um verdadeiro tormento na vida das mulheres.

Por esse motivo, a drenagem linfática, massagem que ajuda o corpo a eliminar o excesso de água e, portanto, auxilia na redução de celulite e gordura localizada, virou uma verdadeira sensação nos últimos anos.

A febre das clínicas de estética foi parar na academia, onde é praticada a chamada drenagem física, ginástica com bolas que tem os mesmos efeitos da

drenagem linfática. “Vi a importância de criar um programa que estimulasse a drenagem natural do corpo”, revela Benjamin Apter, diretor da Academia B-Active e médico especialista em medicina esportiva e fisiologia do exercício.

Ele explica que as aulas podem ser feitas em grupo ou individualmente e, seus movimentos, contribuem para a circulação linfática próxima das cartilagens, tendões, músculos, pulmões e outros órgãos. “Dessa forma, os resíduos metabólicos são retirados com maior eficiência pelo organismo.”

Em relação à sessão de massagem, a drenagem física é considerada mais benéfica, já que contribui também para o gasto calórico. Cada aula dura, em média, uma hora e queima por volta de 250 calorias.

Em cada sessão, são realizados exercícios respiratórios que purificam o sangue e melhoram a circulação. Os movimentos combinados abordam ações como alongamento, torções e aquecimento corporal.

A drenagem física pode ser feita até três vezes por semana e os resultados são percebidos por até três meses.