

## Me alimento de forma saudável, mas não me privo de uma pizza no domingo, por exemplo, conta Vanessa Giacomó para a Boa Forma de outubro

Atriz fala sobre a rotina puxada e como consegue administrar todos os compromissos diários, sem perder o foco na saúde e no bem-estar

**23/10/2017 14:42:38**

Mãe de três filhos, Vanessa Giacomó precisou aprender a otimizar seu tempo para dar conta da agenda cheia e ainda encontrar um tempo para cuidar da família e de si mesma. Capa da Boa Forma de outubro, parte integrante do portfólio da Abril, a atriz conta que alterna momentos de intensidade máxima com paradas estratégicas para recarregar as energias – até treinar com o marido virou uma estratégia.

Há um ano, era o balé que segurava a inquietude de Vanessa. “Além de a dança deixar o corpo lindo e alinhar a postura, tem a música clássica – você precisa ouvir atentamente e seguir os passos no ritmo. Trabalha a concentração e me acalma”, afirma. Mas desde que passou a gravar Pega-Pega, novela das 19h na Rede Globo, não conseguiu mais encaixar as aulas entre os compromissos do dia a dia e precisou manter apenas a musculação e o aeróbico na agenda.

Além da questão estética, a atriz faz questão de ressaltar outros benefícios das atividades físicas. “Quando treino de manhã, parece que meu dia rende muito mais. Posso gravar até tarde que ainda me sinto inteira”, diz. Mesmo não sendo fã de academia, a atriz pratica exercícios funcionais para manter o corpo em dia. São 30 minutos diários de alta intensidade na esteira, alternando com estímulos de curtíssima duração.

Quando o assunto é o cardápio, ela garante que passa longe de radicalismos. Confessa que evita fritura, mas abre exceção quando tem uma festa infantil ou bate aquela vontade. “Me alimento de forma saudável e em pouca quantidade, mas não me privo de uma pizza no domingo, por exemplo”, diz. Mas há um segredo para não cair em tentação, ainda mais com os filhos pequenos. “O único jeito de resistir a bobagens é não comprar nada.”