

## Preparativos para o carnaval? Conversei com quem entende do assunto: as musas do Bamba!

Preparativos para o carnaval? Conversei com quem entende do assunto: as musas do Bamba!

Lindas, poderosas e musas do carnaval! Para se preparar para a folia, nada melhor do que receber dicas preciosas de quem realmente entende do assunto e arrasa no sambódromo. Esse período que antecede o desfile é essencial para as nossas beldades do samba se concentrarem na rotina de exercícios, alimentação saudável e ensaios para entrarem com tudo na avenida e ajudarem as escolas de samba que representam.

Confira abaixo um bate-papo super bacana que tive com três musas carnavalescas do Camarote Bamba. Essas maravilhosas prometem arrasar no Anhembi, em São Paulo, nos dois dias de desfile do Grupo Especial.

Conversei com a personal trainer Dany Romani, que está no carnaval há mais de 15 anos e será destaque da escola Mocidade Alegre; também falei com a empresária e passista Ivi Mesquita, que tem 22 anos só de Vai-Vai; e a bailarina Waleska Gomes, que tem a grande responsabilidade de ser porta-bandeira da Acadêmicos do Tucuruvi, também me contou detalhes e segredinhos desse período pré-carnavalesco.

Claudia Coral - Quanto tempo antes do carnaval começa a fase de preparativos para a folia?

Dany Romani - Minha preparação começa 6 meses antes do carnaval, para aos poucos eu ir ajustando minha dieta e treino. Assim não preciso correr e ficar desesperada com o físico.

Ivi Mesquita - Eu geralmente inicio os trabalho 4 meses antes na academia com treinos de (resistência e musculação). Além disso faço durante o ano massagem corporal modeladora e drenagem linfática. Esta cotidianidade ajuda a estética corporal.

Waleska Gomes - Começamos os ensaios no mês de Agosto.

Claudia Coral - Como é a sua rotina de exercícios físicos e dieta ao longo do ano? Qual a importância para se preparar para o carnaval?

Dany Romani - Além de fazer musculação há 18 anos, pratico Crossfit há 1 ano! Eles me dão condicionamento físico e preparam minha musculatura para os ensaios de quadra e na avenida. Já a minha dieta começa 6 meses antes da data marcada! Vou ajustando a alimentação de acordo com o tempo e restringindo a dieta quando se aproxima a data . No pós-carnaval, eu volto aos poucos a vida social.

Ivi Mesquita - Faço aulas de funcional duas vezes na semana há 4 anos com personal trainer. É importante porque, além de modelar o corpo, me dá força e resistência para me auxiliar na avenida durante o desfile. Com relação à alimentação, uiiii, geralmente eu como de tudo. Não sou chegada a doce, então isso me ajuda muito. Mas eu tento não exagerar na fritura, doces, e farinhas. Agora no carnaval mudo tudo! Bebo muita, muita água para me manter hidratada, não como carboidrato depois das 19h00. Meu café da manhã é batata doce, purê e omelete, o almoço com carbo e no jantar só salada e proteína leve.

Waleska Gomes - Sempre, faço musculação, funcional, jump. É muito importante principalmente pela

questão do condicionamento físico, porque a fantasia de uma porta-bandeira é bem pesada. Durante o ano todo eu costumo fazer dieta, porém quando chega nessa temporada de ensaios, eu emagreço muito. Então meus preparadores indicam me alimentar com mais carboidratos para render nos ensaios específicos.

Claudia Coral - Você recentemente recebeu uma caixa especial, cheia de fórmulas manipuladas personalizadas com ativos Galena. O que tem achado dessas fórmulas? Qual das soluções você mais gostou?

Dany Romani - Eu to amando! Gosto dos pré-treinos, Maxxi Trio, da fórmula que traz equilíbrio com o Serenzo, e da outra que me enche de energia. Gosto também do Dimpless que cuida da celulite! Estava precisando desse aparato e chegaram em ótima hora!

Ivi Mesquita - Ahahahah estou amandoooooo! Peak O2 é o meu favorito e pelo Serenzo me apaixonei e sinto de longe a melhora no meu pique para treinos e ensaios e com mais equilíbrio emocional nesses últimos dias, ou melhor desde que iniciei com as fórmulas!

Waleska Gomes - Estou amando demais! Tomo certinho, todos os dias e sinto que vem me ajudando muito. Amo o Serenzo porque fico muito ansiosa nos dias que antecedem o Carnaval, e ele me acalma e também o Peak O2 que me dá fôlego para avançar nos treinos.

Claudia Coral - Que dica você daria para quem também está se preparando para o carnaval?

Dany Romani - se preparar com tempo. Se programar para o carnaval! Consultar sempre profissionais da área da saúde para um melhor resultado. Assim você consegue chegar a um resultado ótimo e sem pressa.

Ivi Mesquita - Confira sua sandália ou bota antes do carnaval. Passei um apuro horrível ano passado. Minha bota abriu na avenida no momento da concentração não tinha mais nada o que fazer além de encarar como se nada tivesse ocorrido e desfilar lindamente. Além do sapato a fantasia é super importante também. Ensaie antes com ela, para conferir o que está desajustado. E quem quer arrasar no carnaval também pode iniciar aulas de samba no pé antes do carnaval. E sempre sorria com alegria!

Waleska Gomes - Muito foco, independente de ser uma grande folia, nós que apresentamos esse grande espetáculo temos que ter muita seriedade e comprometimento com o trabalho, muita Fé em Deus porque sem ele não chegamos em lugar algum e claro muita alegria sempre!

