

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

“Não é estética, é saúde”, diz Abílio Brunini após eliminar 18kg em 4 meses

Meta é chegar aos 100kg

Redação

O prefeito Abílio Brunini compartilhou nas redes sociais sua trajetória de perda de peso e mudanças de hábito, que já resultaram em 18 quilos eliminados em apenas quatro meses. Ele iniciou o processo com 124 kg e, atualmente, pesa 106 kg. A meta é chegar aos 100 kg — e, mais do que estética, a motivação principal é a saúde.

“Não é por questões estéticas, tá, gente? Eu estava com um monte de problema e ainda tenho risco cardíaco. Isso é sério. Quem está com sobrepeso ou obesidade precisa pensar na qualidade de vida”, alertou Abílio.

Ele ressaltou que o tratamento vai além do uso de medicação: envolve acompanhamento médico, mudanças profundas na rotina e reeducação alimentar. Segundo ele, foram 41 anos de maus hábitos, e não é possível mudar tudo da noite para o dia.

“É uma jornada, não é uma corrida de 100 metros”, disse, reforçando que o processo exige paciência, consistência e apoio profissional. Apesar da pouca motivação para a academia, ele reconhece a importância da atividade física nesse caminho.

Para ele, o objetivo não é apenas sair da obesidade, mas também do sobrepeso. “Pela questão das doenças cardíacas, não basta apenas emagrecer um pouco. É preciso buscar um peso mais saudável para o corpo funcionar melhor.”