

Sexta-Feira, 08 de Maio de 2026

## **Método Wellness como aliado do projeto verão**

**NATANY CARREIRA**

### **Natany Carreira**

A apenas 90 dias para o fim de ano a prática esportiva e a vida fitness acabam recebendo uma grande demanda de quem deixou para última hora o projeto verão. O universo é vasto e oferece uma infinidade de modalidades, cada uma com seus objetivos e benefícios. Nas opções pelo resultado, que vão desde reeducação alimentar, boas práticas à procedimentos estéticos, aparece a modalidade Wellness. Um método que tem ganhado destaque especialmente entre as mulheres que buscam equilíbrio entre definição, força, feminilidade e bem-estar.

Mas, qual a diferença e porque esse método se destaca? Vou explicar. O treino na modalidade Wellness surgiu com o objetivo de atender a um perfil específico de físico a exemplo do que ocorre com quem aprecia o fisiculturismo. Ambos são modalidades e categorias de treino.

Enquanto um foca em corpos femininos com pernas mais volumosas e torneadas, glúteos desenvolvidos e uma cintura fina. O Wellness se diferencia por buscar um equilíbrio entre definição muscular e feminilidade, sem uma ênfase excessiva na musculatura de membros superiores, mantendo assim a delicadeza e harmonia da silhueta completa.

Por isso, se você está com o projeto verão em mãos e seu objetivo é : conquistar um corpo harmônico, com foco em pernas e glúteos - sem abrir mão de uma cintura fina e de manter a elegância natural-, o treino Wellness é o ideal. Com um programa específico, dentro de uma outra abordagem, combinamos exercícios que priorizam a resistência e o fortalecimento dos músculos inferiores, conseguindo resultados diferentes do treino tradicional e do fisiculturismo.

Um desenvolvimento muscular equilibrado além de prevenir lesões, nos leva a alcançar os objetivos do corpo esportivo, promovendo saúde, bem estar e aumentando assim, a nossa autoestima.

Ainda que o “projeto verão” seja uma motivação, o foco principal deve ser a consistência. Um corpo bem trabalhado requer disciplina e continuidade.

Então, se você busca um treino que atenda aos seus desejos estéticos de forma equilibrada, com resultados que valorizam pernas e glúteos, numa silhueta harmônica, invista nesse método e veja o Wellness transformando não só o seu corpo, mas, a sua vida e a sua mente.

Lembre-se: o mais importante é manter a consistência e o cuidado com o corpo durante todo o ano, e não apenas em uma estação.

**Natany Carreira** é Educadora Física, pós-graduada em Biomecânica do Movimento, atleta Wellness e personal trainer na Bodytech, Jd.das Américas, em Cuiabá. / contato@personalnaty.com.br @personalnaty