

Terça-Feira, 24 de Fevereiro de 2026

Mel Maia posa na 'fábrica de glúteos', e deixa em evidência resultado de treino pesado

APÓS MUDANÇA NO VISUAL

Revista Quem

Mel Maia, de 20 anos de idade, surpreendeu seus mais de 22 milhões de seguidores, na tarde desta sexta-feira (11), ao compartilhar uma [foto do resultado de sua rotina intensa de treinos](#). A atriz, que [frequenta a academia com muita regularidade](#), posou em uma sala conhecida como "Fábrica de Glúteos", deixando em evidência o físico tonificado e esculpido com disciplina.

Nessa quinta (10), a atriz usou seu perfil no Instagram fechado 'só para meninas' para [mostrar sua evolução desde que intensificou sua rotina de treinos na academia](#) - e disse que está "absurdamente forte".

"Gente, eu estou muito forte. Assim, absurdamente forte", disse ela, flexionando os braços para destacar os bíceps. A personal trainer de Mel, **May Faria**, aparece ao fundo fazendo caretas de desaprovação. "Ela não aguenta mais. Ela me deixa forte, e depois não quer que eu fique me mostrando".

"Minha vida está assim: eu treino, como e durmo. A partir do mês que vem, mesma coisa só que trabalhando. Não vou ter muito tempo para ficar falando aqui, mas a gente tenta. Nada de interessante, nada de fofoca, só que estou forte", brincou.

Mudança no visual

A estrela cortou os fios na quarta-feira (9) para viver uma personagem dos anos 90. A transformação no visual [marcou o fim de sua transição capilar após quase 10 anos aplicando químicas para alisamento nos cabelos](#). "Finalmente consegui me livrar de toda a química que tinha no meu cabelo. Assumi os meus cachos. Tô me sentindo muito mais livre e pronta para a personagem", disse na ocasião.

FABRICO
DE
GIÚTEO



