

**REVISTA VEJA, 05 DE JULHO DE 2008.**

**Como chegar ao verão com um corpo deste**



Ana Claudia: receita para arrasar de biquíni. Foto: Raymond Chang/Agência Fotosite.

A São Paulo Fashion Week de verão terminou no dia 23 de junho. Porém a boa forma de **Ana Claudia Michels** ainda rende comentários. A modelo de 27 anos, 1,81 metro e 60 quilos destacou-se numa edição que teve até Gisele Bündchen. A seguir, Ana conta os segredos de beleza que elaborou com o auxílio do personal trainer Thiago Castro e da médica Cristiane Coelho.

- Malhação cinco vezes por semana. Uma hora de treino aeróbico, outra de musculação.
- Drenagem linfática duas a três vezes por semana.
- Tratamento com máquina de ultra-som para quebrar moléculas de gordura. Seus quadris diminuíram de 97 para 92 centímetros. A cintura, de 64 para 60 centímetros. Cada sessão custa 1 000 reais.
- Refeições a cada três horas, com carboidratos e proteínas. Pouca gordura. Nada de doces nem arroz branco. Pão, só integral.
- Amor. Ana namora atualmente o economista Tato Malzoni, ex de Daniella Cicarelli. "Quando tu te sentes bem, tudo melhora", derrete-se a bela catarinense.