



Arthur Leandro Lopes  
blog: [questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br](http://questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br)

# Questão de Opinião

## Alana e Fabiano: casal de dentistas fit

**FORROS • DIVISÓRIAS  
DRYWALL • TAPETES  
e CAPACHOS  
PERSONALIZADOS**

**Bracale**  
Revestimentos

R. Aguiar 1833 - Araçatuba SP  
11 2102 1200  
[www.bracale.com.br](http://www.bracale.com.br)

O programa “Questão de Opinião” será exibido hoje, às 23h30, na TV Araçatuba, pelo canal 21 da Net. As entrevistas podem ser acompanhadas no blog [questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br](http://questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br) e no portal [www.folhadaregiao.com.br](http://www.folhadaregiao.com.br)

Alana Beltran dos Santos Souza e Fabiano Lopes Souza são casados. Foram bons alunos na FOA (Faculdade de Odontologia de Araçatuba). Atuam como dentistas e enveredaram pelo mundo da boa forma física. Seu Instagram (@dentistasfit) faz muito sucesso: mais de 100 mil seguidores. Existe o mito da loura burra, malhada e gostosa; mas Alana foi a segunda aluna na faculdade. Fabiano já foi gordinho: seu apelido ainda é “bolinha”. Na pré-entrevista pedi pros dois me mostrarem o abdome pra eu testemunhar que não se tratava de Fotoshop. Eles estão realmente muito bem e o contraste com a minha barriga “nada fit” foi gritante.

Vamos a uma aulinha, já que duas palavras serão muito usadas: fit = em forma; fitness = boa forma física. Não pronuncie errado: **feet** = pés, o som da vogal é o “i” longo de menino. Em fit, fitness, o som da vogal é o “i” curto, algo entre “i” e “e” de fácil. **Coach** = técnico, treinador, consultor e a pronúncia tem apenas uma sílaba “couch” (tch como em tchau). Agradeço Natália Penteado por ter me nutrido com material importante pra esta entrevista. Às vezes usei A de Alana e F de Fabiano pra facilitar pro leitor.

### Alana

Nasci em Americana e morei lá até meus seis anos de idade. Aí me mudei pra Florianópolis. Sempre gostei de praia. Já que você perguntou, eu sempre fiz sucesso na praia sim: minha genética sempre foi boa. Meu porcentual de gordura era bem distribuído: tinha bundão e pernã e se homem não liga pra celulite, eu sempre liguei.

### Odonto

Minha mãe é que foi responsável por me inscrever no vestibular. Eu queria fazer o curso de aquicultura. Eu disse a ela que faria o vestibular pra odonto, mas que não faria o curso. Acabei passando na estadual e na federal de Santa Catarina e aqui em odonto. Aí minha mãe disse: “Agora você escolhe o que quer fazer.”

### Mundo fitness

Eu estava no terceiro ano de faculdade e o Fabiano já havia se formado, já era malhado. Foi o físico dele que me chamou a atenção e depois o conteúdo. Aí comecei a me interessar pelo mundo fitness, mas fazendo faculdade não era fácil: pouco dinheiro, sem carro...

### Coach Bueno

Terminei a faculdade e agora em março já comecei a consultoria com o coach Bueno, brasileiro que mora em Miami. Antes disso eu havia feito dietas loucas em que perdia massa magra e ficava feia. O consultor checka a nossa saúde (dela e do marido) e estipula dieta e treino que são mudados mensalmente: tudo respeitando individualidade, fase do treino e da vida. Então não dá pra eu passar meu treino ou dieta pro Fabiano ou pra outra pessoa. Minha dieta e treino mudam o tempo todo. (Além disso, ouvi dizer que há um contrato de confidencialidade.)



Paulo Gonçalves/Folha da Região - 08/09/2014

**FORÇA DE VONTADE** Fabiano e Alana contam como começaram a se preocupar com o físico e a rotina de exercícios e dieta no programa Questão de Opinião

“**Antes do coach Bueno, o que conquistávamos durante a semana, perdíamos no final de semana (pizza, cachorro quente...) e não íamos pra frente**”

Alana

### Pé na jaca

Antes do coach Bueno, o que conquistávamos durante a semana, perdíamos no final de semana (pizza, cachorro quente...) e não íamos pra frente. Hoje tenho mais prazer na academia que no consultório.

### Fabiano

Sou de Frutal, Minas Gerais. Meu pai era agricultor e minha mãe, professora. Desde pequeno fui ligado a esportes: tudo que tinha bola eu estava no meio. Minha mãe conta que fui meio arreiro: na fazenda dos meus avós, eles fechavam o galinheiro porque eu entrava nele e trocava os ovos que estavam sendo chocados. Mas sou bem tímido, mineirinho, foi a Alana que deu um empurrãozinho pra eu cantá-la... rs

### Faculdade

Como eu era muito voltado ao futebol, eu queria fazer faculdade de educação física. Meu pai disse pra eu pensar melhor, porque minha mãe já sofria com o salário de professora. No meio do meu terceiro colegial, meu pai faleceu. A

morte dele desestruturou a família e eu tinha que me tornar o homem da casa. Eu quis parar de estudar, mas minha mãe insistiu que eu terminasse o colegial. Fui trabalhar como entregador de remédios numa farmácia. Depois de um ano, minha mãe perguntou se eu queria entregar remédio o resto da vida. Fomos pra Rio Preto e eu fiz curso lá. Fui aprovado na Unesp e na Federal do Mato Grosso do Sul. Vim pra Araçatuba em 2002. Nunca fui aluno de estudar muito, mas sempre fui bem nas provas.

### Braúna?

Hoje tenho consultório em Braúna, 5 mil habitantes, e em dois anos conquistei lá mais que teria conquistado aqui em sete anos trabalhando pros outros.

### Bolinha?

Até hoje quando vou pra Minas me chamam pelo apelido Bolinha. Sempre fui gordinho. Atualmente admiram a força de vontade que tive pra mudar.

### Casal

Treinamos dois períodos por dia: 40 minutos de exercício aeróbico pela manhã e uma hora de musculação à noite. Investimos uma hora e meia por dia preparando as comidas (ele cozinha e ela lava). Não gostamos de congelar pra não perder nenhum nutriente. Em geral, cozinhamos pra dois dias.

### Seguidores

Procurem um nutricionista e/ou um educador físico. Nosso consultor é o coach Bueno e nosso personal trainer é o Ângelo, cujo apelido é Preto. Não fazemos nada sem boa assessoria.

### Primeiro

(F) Eu comecei a malhar pri-

meiro, mas não levava muito a sério. Foi quando a Alana me conheceu. Eu tinha um truque. Quando eu percebia que ela estava meio pra baixo, eu sabotava a dieta dela levando chocolate. Só assim ela se acalmava. Então eu a inspirei no início, mas quando eu vi o resultado que ela estava conseguindo com a nova assessoria, eu é que segui o caminho dela.

### Porcentagem

70% do resultado estético é conseguido com a alimentação correta. Antes da consultoria, alcançávamos menos de 50% do que alcançamos hoje. Confiamos no coach. Se nossos corpos não estão se adaptando a algo, conversamos com ele que é bem flexível.

### Ajuda

Termos um objetivo comum ajuda. Quando um está desanimado, o outro está lá... (F) Quando a Alana chega cansada, ela pede: “Amor, faz a minha marmitta...” (Quem conseguir um bom sinônimo pra marmitta, por favor me avise: que palavra feia. risos)

### Competição?

(F) Acho que pra mulher é mais fácil estar na mídia com um corpo bonito. Sempre vou incentivá-la ao máximo.

### Receitinhas

(A) Gosto do pão de queijo fit de batata doce. (F) Não sou muito chegada a doce, mas fazemos um bolinho com pasta de amendoim e chocolate, cacau zero e whey protein que é muito bom. (“whey” é proteína do soro do leite e tem a mesma pronúncia de “way” = uei)

### Marmitta?

(quando liguei pra convidá-los, estavam em Natal) Temos uma

bolsa térmica grandona em que cabem mais de seis refeições. Quando viajamos, levamos tudo: até a balança. Basicamente carregamos na marmitta carboidratos como batata doce, arroz integral, tapioca; proteína como frango, peixe, carne vermelha magra e ovos.

### Gostoso

É gostosa a interatividade que estamos tendo com as pessoas que nos seguem. O mais legal é podermos mostrar a elas o resultado que estamos tendo e elas se inspirarem nesse resultado.

### Dicas de ouro

É preciso ter paciência e mudar aos poucos os hábitos alimentares assim como introduzir, também aos poucos, os exercícios físicos. Importante também ter organização: quem não preparou os pratos da dieta com antecedência corre o risco de comer o que encontrar primeiro.

“**Até hoje quando vou pra Minas me chamam pelo apelido Bolinha. Sempre fui gordinho. Atualmente admiram a força de vontade que tive pra mudar**”

Fabiano

### Em jejum?

Fazemos o aeróbico em jejum. Esse é um assunto polêmico, mas conosco tem dado certo.

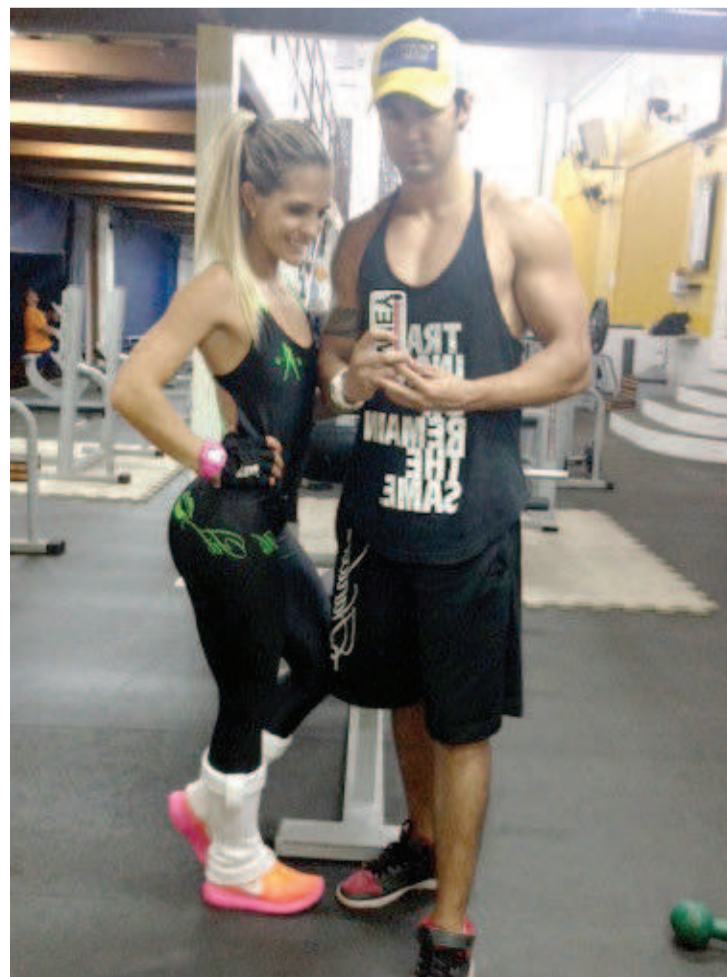
Fotos: Arquivo pessoal



**ADOLESCÊNCIAS** Alana, em sua festa de 15 anos, e Fabiano, aos 14



**UNIÃO** Alana conheceu Fabiano ainda na faculdade; casamento foi em janeiro



**TREINOS** 40 minutos de exercício aeróbico pela manhã e musculação à noite

**Sim, é**  
É preocupante que blogs e perfis no Instagram lancem modismos como: “nada de glúten nem de lactose...” O radicalismo não é bom. Deve prevalecer o bom senso.

**Cuidado**  
Há gente vendendo pão por integral quando não é. Pergunte pro dono do estabelecimento quanto da farinha dele é integral. Não aceite menos que 95%.

**Shakes e suplementos**  
Nada substitui alimento. Suplemento adequado deve ser complemento da alimentação. Suplemento como refeição só quando, excepcionalmente, não foi possível fazer a refeição (eles fazem seis refeições por dia). Devem achar que tomamos whey o dia todo, mas isso não é verdade.

**E anabolizantes?**  
Nunca tomamos. Eu (F) até pensei em procurar um médico especialista em medicina do esporte pra tomar, mas desisti.

**E o blog?**  
Vamos ter um pra colocar mais conteúdo. Hoje temos o Instagram dentistasfit em que damos dicas e receitas sobre alimentação. Há quem divide problemas da vida conosco e é gratificante quando confiam em nós. Dia desses uma moça disse: “Alana, perdi meu namorado há sete meses e entrei em depressão profunda. Sempre treinei, mas parei tudo. Agora, todo dia acordo e entro no Instagram de vocês. Voltei à ativa. Muito obrigada.”

**Clíume?**  
(A) Um pouquinho. Eu tenho mais que ele. (F) Eu que sugeri que ela passasse foto de biquíni. É preciso ver o antes e o depois.

**E na gravidez?**  
(A) Sei que meu corpo vai mudar e não vai voltar a ser exatamente como era, mas estou me condicionando bem pra não mudar muito. (F) Ela pretende não me deixar treinar enquanto estiver grávida pra perdermos a forma juntos. risos

**Fa-mo-sa!**  
(F) Um dia estávamos conversando e a Alana disse: “Quero ser famosa!” Eu perguntei: Como dentista vai ser famosa? Agora estávamos em Natal e algumas pessoas nos reconheceram. Em Ribeirão Preto também quiseram tirar fotos. De alguma forma, estamos nos tornando conhecidos.

**Amigos elogiam?**  
Muito pouco. As pessoas de fora elogiam muito mais. (Aí entrei com aquela tese de que amigo de verdade é quem suporta ficar ao seu lado quando você faz sucesso. Na desgraça é mais confortável pras pessoas mostrarem seus sentimentos.)

**Não coma...**  
Não coma nada em excesso: fritura, açúcar, chocolate...

**Coma...**  
Como com moderação: alimentos integrais, frutas... Mas nós só comemos uma fruta por dia por causa da quantidade de carboidrato da frutose. E não se esqueça: durma bem.

**Quer mais?**  
Quer saber se, além do corpo, eles malham também o cérebro? Se já dá pra abandonarem a odontologia e viver do mundo fitness? Se saem da dieta às vezes? Quer ver como responderam no Raio X e assistir à gravação do desafio (da esclerose) que lhes fiz? Veja o programa: [questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br](http://questaoeopinioao.folhadaregiao.com.br)

Arthur Leandro Lopes é professor, apresentador do Programa Questão de Opinião e colaborador deste jornal.