



Aos 72 anos, NICOLAU BREYNER faz uma lipoaspiração abdominal depois da dieta que o ajudou a perder cerca de 30 kg

“Visto calças que não vestia há 10 ou 15 anos E estão-me largas!,,

Apesar de considerar que o marido está magro demais MAFALDA BESSA, de 44 anos, apoia-o incondicionalmente

Numa pausa das gravações da telenovela da TVI “Louco Amor”, Nicolau Breyner desfrutou de um fim de semana no Pine Cliffs Resort na companhia da mulher Mafalda Bessa, com quem está casado há seis anos

A passarem um fim de semana no Pine Cliffs Resort, no Algarve, Nicolau Breyner e Mafalda Bessa contaram à Lux como foi o último ano, durante o qual o ator perdeu quase 30 kg graças a uma aposta que fez consigo próprio. Na altura, pesava 120 kg e sentia que não estava bem. Com o apoio da mulher, Nicolau Breyner alterou os seus hábitos alimentares, fez muito exercício e, há dois meses, submeteu-se a uma lipoaspiração abdominal para retirar “depósitos de gordura” e remodelar o perfil corporal, tal como explicou à Lux o cirurgião Francisco Ibérico Nogueira: “Fizemos uma cirurgia pouco agressiva em zonas de lipodistrofia, que são acumulações de gordura em zonas indesejáveis, feita com cânulas muito fininhas e com a remoção de quantidades muito limitadas de tecido adiposo localizado, de forma a que não haja traumatismos e a que a recuperação seja

muito rápida e sem dor. No do Nicolau, a intervenção foi na zona torácica e abdominal. Depois de um cancro na próstata diagnosticado em 2009, a remoção de cálculos renais, recentemente, Nicolau Breyner sente-se rejuvenescido, lido do homem que há apenas um ano pesava 120 kg.

Lux – Está muito mais magro. Quantos quilos é que perdeu?
Nicolau Breyner – Perdi cerca de 30 kg, mas foi durante um ano. Não foi de repente. Ao princípio nota-se menos e nos últimos meses é que realmente foi radical.

Lux – Porque é que decidiu emagrecer?

N.B. – Apostei comigo próprio e ganhei. Olhei para mim mesmo e precisava urgentemente de emagrecer porque estava gordo demais. Comecei a sentir que não estava bem fisicamente e isso podia interferir com a minha saúde e não quis isso. Meti-me à obra e aqui vai disto!

Lux – A Mafalda gosta do ‘n



Nicolau que tem em casa?

Mafalda Bessa – Não foi este Nicolau que comprei! [risos] Reconheço que ele se sente muito melhor, mas para mim não é o Nico, falta-me ali um bocado. Acho que com mais 5 kg é que ficava bem. Noto mais na cara, parece que ficou frágil.

N.B. – Mas não estou. Para a altura que tenho ainda peso imenso, peso 90 kg. Acho que se chegar aos 84, 85 kg fico muito bem. Ela diz mais isso por uma questão de saúde, mas estou como nunca estive!

Lux – Não se sentia bem com 120 kg?

N.B. – Ninguém está bem com 120 kg! É um peso excessivo, é um esforço demasiado grande para o corpo, e graças a Deus

que não tenho problemas de coração. Mas foi também por uma questão estética, como é lógico.

Lux – Foi difícil fazer dieta?

N.B. – As coisas são difíceis ou fáceis dependendo da forma como as encaramos. Comecei por fazer dieta, que é o fundamental. Às vezes, as pessoas metem-se a ir para o ginásio a correr, o que é um disparate quando se tem demasiado peso a mais. Toda a vida fiz ginástica e conheço bem a minha máquina. Primeiro perdi uns 10 ou 15 kg.

Lux – É conhecido por ser um bom garfo. Custou-lhe abdicar de alguns pratos mais pesados?

N.B. – Tenho uma coisa boa. Gosto de coisas saudáveis, adoro legumes, o que me ajudou. Mesmo quando comia muito, comia

sempre saladas e legumes. Agora é raro comer carne. Mas não sou radical.

Lux – Uma vez por semana permite-se cometer alguns excessos...

N.B. – Sim, há um dia por semana em que faço os disparates que quero. Se me derem um cozido à portuguesa, como os enchidos todos, bebo vinho e ponto final. Quando é para comer, é para comer! [risos]

Lux – A Mafalda acabou por fazer a dieta também?

M.B. – Aproveitei e fui comendo mais legumes, menos batata e hidratos de carbono. O que noto é que comecei a comer em menos quantidade. No fundo, não me custa fazer um prato especial para ele, porque acabamos por comer

todos o mesmo e hoje temos uma alimentação mais saudável.

Lux – O exercício foi importante para perder tanto peso?

N.B. – A certa altura começa a ser porque senão fica-se com alguma flacidez e é conveniente combater isso fazendo exercício. Nunca tenho uma hora certa, mas faço todas as manhãs um bocado porque tenho pesos em casa, e depois uma ou duas vezes por semana tenho de ir ao ginásio.

Lux – É algo que faz com prazer?

N.B. – Gosto de fazer força. O que faço mais são pesos e também faço passadeira, mas odeio! Só ando por obrigação e por motivos cardiovasculares. Se inventaram a roda, para que é que eu hei de andar? [risos]

Lux – Além da dieta que fez,

Não foi só o ator que passou a ter melhores hábitos alimentares desde que, há um ano, começou a fazer dieta. Mafalda e os filhos de ambos acabaram eles próprios também por beneficiar de uma alimentação mais saudável

“Não tive nenhuma complicação, adormeci e no outro dia cedo fui-me embora pela porta fora. Nem dei por isso!,,

