



Para publicação imediata
Contactos para a Imprensa:
Becky Frusher
(254) 399.9285 x2502

A teoria da Curves em perda de peso permanente comprovada pela segunda vez
Um estudo científico publicado confirma que um programa de treino de resistência e dietas intermitentes acelera o metabolismo de repouso, a perda de peso e a manutenção

Waco, Texas — 28 de Abril de 2005 — A *Curves International Inc.* anunciou hoje que a sua revolucionária abordagem, baseada em acelerar o metabolismo energético em repouso da mulher para perder peso e mantê-lo, actualmente tem os resultados de **dois estudos repetidos levados a cabo pelo Laboratório de Exercícios e Nutrição Desportiva da Baylor University para validar a sua efectividade.**

Richard B. Kreider, Ph.D., e membro do FACSM, Professor e Presidente do Departamento de Saúde, Rendimento Humano e Recreação da *Baylor University*, apresentou no dia 5 de Abril de 2005 onze resumos de investigação extraídos de dois estudos clínicos a especialistas em nutrição que assistiram à Reunião Anual de Biologia Experimental 2005 em *San Diego*.

O Plano de Bem-estar Físico e de Controlo de Peso da *Curves* baseia-se em:

1.) Exercícios para todo o corpo que incluem não apenas exercícios cardiovasculares e estiramentos, mas também exercícios de resistência, os quais são a chave na protecção e aumento da massa muscular magra que diminui a gordura; e 2) Um metabolismo em repouso mais acelerado (*REE*, também conhecido como índice metabólico). O plano é concebido de maneira tal que, uma vez alcançado o objectivo de peso, comer de forma normal e sã acelerará o metabolismo. Em alguns casos, as participantes do estudo elevaram o seu índice metabólico numa média de 265 calorias diárias, o que significa que podem consumir 265 calorias mais por dia sem voltar a recuperar peso. Apenas se dedicam alguns dias por mês à dieta. A medida que continua o ciclo de alimentação, acelera-se o metabolismo e as mulheres desfrutam de uma perda de peso constante sem dietas permanentes.

A Fase II do estudo, de 14 semanas, seguido por 120 mulheres sedentárias com excesso de peso imputadas a diferentes combinações de exercícios e dietas a fim de determinar o efeito de *Curves* na sua composição corporal, marcadores de saúde e factores psicológicos tais como a avaliação da aparência e a satisfação de área corporal.

O grupo de teste que seguiu o plano de *Curves* perdeu em média duas polegadas nas ancas e três polegadas de cintura, ao mesmo tempo que mostraram uma melhoria de 21% na resistência e um aumento de 7% na sua capacidade aeróbica. Os seus níveis de colesterol no sangue e de pressão arterial em repouso também melhoraram, reduzindo dessa forma as probabilidades de doença cardiovascular, a primeira causa de morte de mulheres nos Estados Unidos.

"As diferenças mais significativas entre as Fases I e II do estudo *Curves* é de que encontramos que basicamente uma mulher pode perder a mesma quantidade de peso com mudanças menos dramáticas na sua dieta", assinalou o Dr. *Kreider*. "Também aprendemos que seguir o programa de exercícios de *Curves* e fazer dietas apenas de forma intermitente parece ser um método muito eficaz para manter a perda de peso a longo prazo. Observamos uma manutenção ou aumento de *REE* (*REE*, também conhecido como índice metabólico) apesar da perda de peso. No geral o *REE* diminui com a perda de peso, o que explica porque é mais fácil voltar a recuperá-lo".

Página 2 de 2

Comprova-se novamente o conceito da *Curves* para terminar o ciclo de perda de peso seguida por aumento de peso

"Durante anos, aconselhei as mulheres que a sabedoria convencional demasiado simplista de - comer menos, mexer-se mais, perder peso - contribuiu para o fracasso do controlo de peso a longo prazo", expressou *Gary Heavin*, arquitecto do plano *Curves*, Fundador e Director Executivo de *Curves International*. "Temos um método demonstrado que protege os músculos, queima a gordura corporal e acelera o metabolismo. E então pode-se comer de forma saudável em vez de viver com uma dieta de manutenção".

A investigação foi patrocinada por uma bolsa para investigação não limitada outorgada pela *Curves International*. Os detalhes do estudo podem ser consultados em <http://www3.baylor.edu/HHPR/Curves/>.

"Nenhuma outra franquia de bem-estar corporal financiou um projecto de investigação de tal magnitude", expressou o Dr. *Kreider*. A *Curves* tomou a iniciativa e os dados demonstraram quão acertado foi efectuarlo".

Sobre o Dr. *Richard Kreider*

O Dr. *Kreider* levou a cabo numerosos estudos sobre nutrição e exercícios, e publicou dois livros, mais de 300 artigos/resumos de investigação em diários científicos e mais de 150 artigos para revistas relacionadas com a saúde e o bem-estar físico. É membro da Associação Norte-americana de Medicina Desportiva (*ACSM*) e é membro activo da Associação Nacional de Força e Acondicionamento (*NSCA*), assim como redactor-chefe do Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Desportiva.

Acerca da iniciativa da *Curves* para a mulher

O Laboratório de Exercícios e Nutrição Desportiva (*ESNL*) da *Baylor University* começou a investigação com a segurança e eficácia do programa de bem-estar físico e perda de peso de *Curves* para mulheres no outono de 2002. Desde então, os investigadores de *ESNL* conduziram a uma série de estudos de investigação que analisam o impacto do programa a curto e a longo prazo nas mulheres que participam no mesmo. Tais esforços culminaram na concessão de uma bolsa multimilionária em dólares, durante cinco anos, a *ESNL* para que comece a Iniciativa *Curves* para a Saúde da Mulher. Dita iniciativa foi lançada com a finalidade de: 1.) Examinar a eficácia a curto e a longo prazo dos programas de bem-estar físico e de perda de peso da *Curves*; 2) identificar as formas de otimizar o programa *Curves* através de várias intervenções de dietas, exercícios e/ou nutricionais; e 3) examinar as formas em que se pode melhorar a saúde e o bem-estar das mulheres

Acerca da *Curves*

A *Curves* oferece um treino de 30 minutos que combina o treino de força e a actividade cardiovascular sustida mediante uma resistência hidráulica segura e eficaz. A *Curves* oferece igualmente um programa de controlo de peso que emprega um método inovador, cientificamente comprovado, para acelerar o metabolismo e por fim à necessidade de dietas permanentes. *Gary Heavin*, fundador e *CEO* da *Curves*, é o autor de vários livros, incluindo os best-sellers do *The New York Times* "*Curves*: "Resultados permanentes sem dietas permanentes" e "*Curves* em movimento". Com milhares de centros e milhões de membros a nível mundial, a *Curves* é a franquia de bem-estar físico maior do mundo e a franquia de mais rápido crescimento do mundo. Para mais informações queira visitar: www.curves.com.

###