



Para distribuição imediata
Contactos para a Imprensa:
Becky Frusher
800.848.1096 x2502

Novos Estudos Mostram Que o Programa *Curves*TM eleva o Metabolismo em Mulheres Sedentárias e com Excesso de Peso
Foi descoberta uma maneira eficaz de promover e manter o emagrecimento através de exercícios e dieta intermitente

Washington, D.C. — 21 de Abril, 2004 — Oito estudos de investigação de uma equipa de especialistas, em saúde e bem-estar físico da Universidade de *Baylor* descobriram que as mulheres sedentárias e com excesso de peso que seguiram o programa *Curves* conseguiram elevar de forma significativa o seu consumo de energia em repouso (REE, também conhecido como índice metabólico), em alguns casos até 400 kcal/dia. O programa *Curves* pode ajudar a redefinir a maneira como as mulheres fazem dieta, emagrecem e controlam o peso, programa este que reduz a necessidade de fazer dieta de forma permanente.

A série de estudos foi apresentada por *Richard B. Kreider, Ph.D., FACSM*, Professor e Presidente do Departamento de Saúde, Desempenho Humano e Recreação da Universidade de *Baylor* perante especialistas em nutrição que assistiram à Reunião Anual de Biologia Experimental de 2004 em *Washington, D.C.*

Disse *Kreider*: “Temos como objectivo testar e avaliar cientificamente as teorias do programa *Curves*. Descobrimos que é altamente eficaz a ajudar a emagrecer e sem efeitos colaterais adversos, especialmente entre as participantes que seguiram a dieta de alto conteúdo de proteínas / baixo conteúdo de hidratos de carbono / baixo conteúdo de gordura.” *Kreider* atribui o êxito do programa ao “impressionante aumento do *REE* alcançado pelas participantes.”

-mais-

Curves

O Programa Curves eleva a taxa de metabolismo

Página 2 de 5

“Após 10 semanas a fazer dieta e exercícios para emagrecer e aumentar o índice metabólico, as participantes do estudo puderam ingerir até 2600 calorias diárias e manter o peso durante a fase de manutenção. Estas mulheres também perderam gordura, aumentaram proporção de músculo relativamente ao peso corporal, adquiriram mais força e conseguiram melhoras significativas desde o ponto de vista médico na pressão arterial, o ritmo cardíaco em repouso e a capacidade aeróbica”, afirmou *Kreider*.

Gary Heavin, fundador e *CEO* da *Curves International*, comentou: “Com uma dieta convencional, geralmente 50 por cento do emagrecimento ocorre em forma de músculo metabolicamente activo, o que diminui o *REE* e facilita ainda mais recuperar o peso ainda consumindo poucas calorias. Mas a combinação de treino de força e dieta de alto conteúdo de proteínas / baixo conteúdo de hidratos de carbono / baixo conteúdo de gordura aumenta o *REE* e protege os músculos, o que leva a queimar a gordura armazenada e a possibilidade de ingerir uma quantidade saudável de alimentos.” Heavin formou-se em Saúde e Nutrição e é o autor dos best-sellers do *The New York Times Curves: Resultados permanentes sem dietas permanentes e Curves em movimento*.

Kreider assinalou que “O grupo de prova que seguiu o plano *Curves* perdeu uma media de duas polegadas de anca e três polegadas de cintura, ao mesmo tempo que apresentou uma melhoria de 20 a 30 % em força e um aumento de 15% em capacidade aeróbica. Melhoraram o seu nível de colesterol no sangue, o seu ritmo cardíaco em repouso e a sua pressão arterial em repouso, reduzindo assim as suas probabilidades de sofrer doenças cardiovasculares, a principal causa de morte nas mulheres nos Estados Unidos.



O Programa Curves eleva a taxa de metabolismo
Página 3 de 5

“O que é mais importante, as mulheres mantiveram ou continuaram a perder peso durante a fase de manutenção, ao contrário de outras dietas que em geral mostram uma recuperação do peso perdido. Estes dados confirmam que a dieta e a ingestão intermitentes de *Curves* funciona para emagrecer.

O que é mais importante, trata-se de promover a saúde e o bem-estar físico numa das populações maiores do País, a típica mãe de classe média que normalmente não tem tempo nem vontade de realizar programas convencionais de exercício físico. O treino de 30 minutos de *Curves* e as aulas de controlo de peso de 30 minutos combinam o bem-estar físico com uma rede de apoio social que mantém as mulheres interessadas e que faz com que emagreçam . Impressionou-nos imenso ver que as mulheres que seguem o programa *Curves* perderam uma média de 14 libras em apenas 10 semanas, o mesmo peso que se informou, que se perde se se seguirem os programas de emagrecimento de *Atkins*, *Pritikin* ou a Associação Americana de Cardiologia durante seis meses”, afirmou *Kreide*.

Na prova de 14 semanas, participaram cento e sessenta mulheres com excesso de peso, moderadamente obesas e sedentárias. Mediante um grupo de controlo para estabelecer uma linha de base, comprovou-se que a dieta *Curves* em comparação com programas de emagrecimento similares aos da Associação Americana de Cardiologia, uma dieta com um baixo conteúdo de gorduras limitado a uma ingestão de 30 por cento das mesmas e as dietas de baixo conteúdo de hidratos de carbono e com um alto conteúdo de proteínas.

-mais-

Curves®

O Programa Curves eleva a taxa de metabolismo **Página 4 de 5**

Os estudos centraram-se no modo em que o programa afectava a composição corporal, o consumo de energia em repouso, as adaptações ao treino, os indicadores de saúde como os níveis de lípidos no sangue, a relação da leptina com a perda de peso, a sensibilidade à insulina, a qualidade de vida e a imagem corporal. “Os dados mostraram impressionantes melhorias em muitos indicadores submetidos a prova. Estão a ser efectuados estudos adicionais para provar outros resultados do programa *Curves* em todos os aspectos da qualidade de vida,” afirmou *Kreider*.

O Dr. *Kreider* realizou vários estudos sobre nutrição e exercícios e publicou dois livros, mais de 300 artigos/resumos de investigação em publicações científicas, e mais de 150 artigos para revistas relacionadas com a saúde e o bem-estar físico. O Dr. *Kreider* é pesquisador da *American College of Sport Medicine (ACSM)* e é membro activo da *National Strength and Conditioning Association (NSCA)*.

A investigação foi patrocinada por um subsídio sem restrições da *Curves International*.

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 ainda assessoria sobre controlo de peso que inclui um importante e avançado método, cientificamente provado, para elevar o nível metabólico e acabar com a eterna necessidade de fazer dieta. *Gary Heavin*, fundador e *CEO* da *Curves*, é o autor de vários livros, incluindo os best-sellers

Curves®

do *The New York Times* “Curves: “Resultados permanentes sem dietas permanentes” e “Curves em movimento”.

Com mais de 8.400 sítios e 4 milhões de sócios em todo o mundo e á a franquia de centros de bem-estar físico maior do mundo. Para mais informações queira visitar: www.curvesinternational.com.

###