

# MALHAR AÇAO!

JÁ IMAGinou CUIDAR DA SAÚDE E FICAR EM FORMA SEM PRECISAR SAIR DE CASA? NÃO, O QUE TEMOS NÃO É UMA RECEITA MILAGROSA DE DIETA OU SIMPATIA PARA PERDER PESO. CADA VEZ MAIS COMUM, TER UMA ACADEMIA EM CASA É SINÔNIMO DE BEM-ESTAR, CORPO SAUDÁVEL E MENTE TRANQUILA.

POR: KELLYN BONIATTI

As cinco forças da natureza podem ser sentidas no Spa-fitness assinado por Silvia Dias. A arquiteta utilizou elementos e cores que geram o equilíbrio, a força e o bem-estar necessários para o corpo e para a alma. Tons vibrantes estimulam a energia e a prática de exercícios junto aos aparelhos instalados no espaço, enquanto as cores neutras, como o branco e o cru, valorizam a natureza e proporcionam relaxamento. A banheira com borda infinita projetada pela arquiteta ganha ainda mais beleza com o efeito de luzes, que também exercem um poder curativo. A marcenaria, desenhada pela profissional, deixa o ambiente mais delicado – espelhos, floreiras e nichos facilitam a organização e a decoração.

ONDE ENCONTRAR  
Silvia Dias  
[www.silvialdias.com.br](http://www.silvialdias.com.br)

O pedido do cliente era um espaço acolhedor e confortável, que estimulasse a prática prazerosa de exercícios físicos. Nesse sentido, a arquiteta Patrícia Totaro – especialista em projetos de academias e centros esportivos – procurou levar à academia do condomínio Ville Cap Ferrat, em São Paulo (SP), o que há de melhor tanto em equipamentos, uma vez que o morador precisa encontrar em sua casa o mesmo padrão das academias comerciais, quanto em detalhes que proporcionam aconchego. A cor vibrante das paredes estimula o exercício, que pode ser feito em frente ao grande espelho.

ONDE ENCONTRAR  
Patrícia Totaro  
[www.patriciatotaro.com.br](http://www.patriciatotaro.com.br)



Foto Divulgação

Foto: Pedro Ungaretti Divulgação

Na reforma da casa, a arquiteta Mônica Ungaretti optou por transformar parte da antiga garagem em academia. O novo espaço, com 18 m<sup>2</sup>, ganhou fechamento com alvenaria na área do banheiro e esquadria de alumínio branco na sala de ginástica, sendo portas de correr na parte inferior e janelas do tipo maximar na parte alta, para auxiliar na ventilação. Ao entrar no espaço, a parede da esquerda dá acesso ao banheiro e ao depósito, enquanto no centro está o móvel com frigobar e telefone, além da TV. Nas outras duas paredes, a arquiteta apostou em espelhos e barras de alongamento. Já os equipamentos maiores foram dispostos no centro do ambiente, voltados para a TV. Um pequeno espaço foi deixado livre para a prática de exercícios com bola de pilates, step ou abdominais.

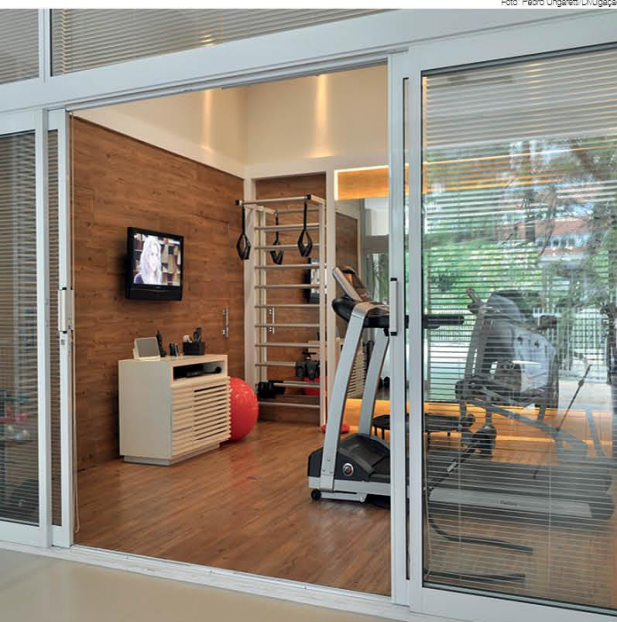
ONDE ENCONTRAR  
Ulad Ungaretti Arquitetura e Design  
[www.monicaungaretti-arquitetura.blogspot.com](http://www.monicaungaretti-arquitetura.blogspot.com) \*\*\*

**PhysicalTec**  
fitness

LOJA ESPECIALIZADA EM  
EQUIPAMENTOS PARA GINÁSTICA



ACESSE E CONHEÇA TODA NOSSA LINHA  
[WWW.PHYSICALTEC.COM.BR](http://WWW.PHYSICALTEC.COM.BR)



AV. NAÇÕES UNIDAS, 1100, BAIRRO RIO BRANCO | NOVO HAMBURGO | 3594.2768  
RUA DOM PEDRO II, 182, BAIRRO SÃO JOÃO | PORTO ALEGRE | 3557.0073