

**Cliente:** Laboratório Richet – Dr. Helio Magarinos Torres Filho

**Veículo:** Boa Forma Online

**Data:** 26/10/2015

**Colunas/Editoria:** Dieta

**Pag(s):**



## MDEMULHER

# Teste metabólico melhora o resultado da dieta e do treino

Fernanda Souza e Gabriela Pugliesi já aderiram ao exame que descobre a dieta e o treino perfeitos para cada pessoa. Quer saber como ele funciona? Nós investigamos!

Escrito por [Maria Lúcia Zanutto \(colaboradora\)](#) Editado por [Deise Coelho](#) Atualizado em 26/10/2015 em **BOA FORMA**



UM CONTEÚDO DE  
**BOA FORMA**

**Q**uem nunca deu uma desanimada quando a balança estacionou ou no momento em que o treino já não estava rendendo tanto? Para a nossa felicidade, os chamados testes genéticos (ou metabólicos) podem ser a solução quando o programa empaca. Eles são capazes de revelar os alimentos que o seu organismo mais precisa e também aqueles que ele não consegue digerir tão bem. É o caso do **Pathway Fit**, exame que chamou a atenção de famosas como a atriz **Fernanda Souza** e a blogueira **Gabriela Pugliesi**. Com ele, é possível identificar não só o plano alimentar mais adequado para o seu **metabolismo**, como também a atividade física que seu corpo responde melhor.

# CONTE TO

<b>Cliente:</b> Laboratório Richet – Dr. Helio Magarinos Torres Filho	
<b>Veículo:</b> Boa Forma Online	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Dieta	<b>Pag(s):</b>

O teste, feito por meio da saliva, faz uma análise completa do seu perfil metabólico. A partir desse resultado, você consegue saber se é melhor **reduzir os carboidratos** ou seguir uma **dieta com zero de gordura**, por exemplo. “Por ser uma análise personalizada, pode ser uma boa opção para quem está com dificuldade em atingir um peso saudável ou quer obter o máximo de benefício das atividades”, explica **Helio Magarinos**, patologista clínico e diretor-médico do Laboratório Richet, no Rio de Janeiro. O seu treino também ganha mais foco, talvez aquela aula de Pilates que você adora não mereça um horário cativo na sua agenda todos os dias.

E quem pode fazer? “Qualquer pessoa com o objetivo melhorar os resultados da dieta ou do treino. É também uma forma de conhecer melhor seu organismo”, revela **Francisco Tostes**, endocrinologista pós-graduado em Medicina do Esporte e Atividade Física, do Rio de Janeiro. Vale ressaltar que esse tipo de exame deve ser acompanhamento por um médico, porque segundo Tostes, ele nem sempre mostra exatamente o que precisa ser mudado. Em alguns casos, revela várias tendências e você precisa de um expert para avaliar por onde seguir. A notícia ruim? O custo para se realizar o exame é alto. “Em média, a pessoa desembolsa dois mil reais, mas é necessário realizar só uma vez”, afirma **Helio**.

<http://origin.mdemulher.abril.com.br/dieta/boa-forma/teste-metabolico-melhora-o-resultado-da-dieta-e-do-treino>