



Foto: Maíra Correia

A partir do próximo dia 21 de julho os olindenses João Henrique, 28 anos, e Caroline Roberta, 24, participarão do MR. Brasil Fisiculturismo e Fitness, no Rio de Janeiro. O atleta compete no sábado na categoria *Body Shape* e no domingo na *Mans Physique*. Já ela participa da categoria *Biquíni Fitness*. A dupla viaja nesta quinta-feira (19.07).

Na preparação para essa competição o desgaste tem sido intenso, a alimentação muda, a rotina é outra, mas eles têm mantido os hábitos sempre saudáveis. No dia 1º de julho, no Campeonato Pernambucano, que aconteceu no Centro de Convenções, João foi o top 1 na categoria *Body Shap* e top 3 *Man's Physique*. Já Caroline, foi a primeira na categoria *Biquíni Fitness*.

Eles, que são atletas da Federação Pernambucana de Fisiculturismo e Fitness, estão em uma rotina que demanda foco, determinação, preparo físico e mental, além de alto investimento financeiro, como ingredientes para que se atinja o objetivo, nada simples, da superação constante.