

Mel Maia exhibe músculos perfeitos em volta aos treinos

Category: ARTISTAS E FAMOSOS, GERAL

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 14 de fevereiro de 2026



Mel Maia revelou aos seguidores como retomou a rotina de exercícios após enfrentar um dos momentos mais difíceis de sua vida.

A atriz de 21 anos compartilhou registros que mostram sua evolução física e falou sobre o processo de recuperação. Mel publicou fotos nesta sexta-feira (13) nas redes sociais e chamou a atenção dos fãs com sua definição muscular.

Às vésperas do Carnaval de 2026, Mel decidiu abrir o jogo sobre como conseguiu reconstruir seu corpo e sua saúde mental.

“Eu já tinha um corpo saudável, mas com muita gordura. No momento difícil da minha vida, perdi gordura, músculo e saúde. Foi quando pedi ajuda”, declarou a atriz ao se referir ao trabalho com seu personal trainer.

Mudança de hábitos e resultados rápidos

Com orientação profissional, Mel conseguiu reorganizar sua rotina e adotar novos hábitos alimentares.

A atriz destacou que os resultados surgiram de forma acelerada assim que começou a combinar dieta balanceada com exercícios regulares.

“Meu principal objetivo era trocar gordura por músculo, secar e ficar mais forte. E consegui isso com arroz, feijão, frango e comida normal, sem neuras. Sou taurina e gosto de comer bem”, explicou.

Os principais pilares da transformação foram:

- Alimentação equilibrada com foco em proteínas e carboidratos;
- Treinos regulares com acompanhamento profissional;
- Foco na saúde mental e física simultaneamente.

Perda da mãe marcou fim de 2025

A artista viveu um drama familiar no final de 2025. Em novembro do ano passado, sua mãe, Débora Maia, foi encontrada morta no apartamento onde morava na Barra da Tijuca, zona oeste do Rio de Janeiro.

A tragédia aconteceu próximo à formatura de Mel, o que tornou o período ainda mais doloroso para a jovem.

O retorno aos treinos representou para a atriz não apenas uma reconquista física, mas também um passo importante no processo de enfrentar o luto e recuperar o equilíbrio emocional.

Fonte: DOL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 14/02/2026/09:05:54

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com

credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)

*- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -
mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Como Remover Fundos Usando um Removedor de Fundo Grátis](#)