

Jade Picon exhibe abdômen trincado e inspira fãs: “musa”

Foto: Reprodução | Jade Picon, aos 23 anos, adota um estilo de vida saudável, compartilhando sua dieta vegetariana e rotina de exercícios que inspiram seus seguidores.

A influenciadora digital Jade Picon, aos 23 anos, adota um estilo de vida saudável e afirma que não enxerga a alimentação equilibrada como um sacrifício, mas sim como uma paixão. Ela compartilha que sua dieta, que exclui carne, é composta por legumes e proteínas, ressaltando como a alimentação e a prática de exercícios transformaram sua vida.

Jade, que é vegetariana, costuma consumir sucos detox, com destaque para o chuchu. Além de manter uma rotina de treinos, como futevôlei, ela também publica momentos de sua rotina em sua conta no Instagram. Recentemente, utilizou um áudio que enfatiza a importância do foco: “Foco, foco, foco, que se dane tudo, apenas foco”.



Saiba como Jade Picon transforma sua rotina em inspiração! | Reprodução/Instagram

Em suas postagens, Jade alterna entre imagens de trabalho, exercícios e momentos de descanso, mostrando-se malhando, desfrutando de sauna, tomando banho de gelo e em gravações.

Os seguidores se mostraram inspirados pelos hábitos de Jade. Uma seguidora comentou: “O lifestyle dos sonhos”, enquanto outra afirmou: “Seu foco inspira a ter foco”. “Musa inspiradora”, escreveu mais uma.

Veja o vídeo:

Fonte: **DOL Carajás** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 21/10/2024 13:57:37

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, 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 no link abaixo e entre na comunidade:

* [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