



cada vez mais me respeitar, me ouvir e ter consciência da nossa finitude, da efemeridade da vida", analisa ela em [www bet sport com](#) entrevista a Paula Merlo, diretora de conteúdo da Vogue.

Nos holofotes desde 1989, quando estreou como paqueta no "Xou da Xuxa", Leticia garante que ainda quer realizar muitos sonhos profissionais, entre eles ser diretora. "Sou camaleônica, uma atriz inquieta e múltipla. Como boa artista, não teria como fazer uma coisa só. Gosto de cantar, dançar, atuar, produzir e escrever", diz. "Há tantas coisas maravilhosas que poderia fazer. No momento, estou em [www bet sport com](#) busca de personagens que ainda não vivi. Futuramente, quero dirigir".

Munida de informações e acompanhada de perto por profissionais que confia, ela se prepara para as próximas fases de [www bet sport com](#) vida. Entre elas, a tão estigmatizada menopausa. "Ainda não tenho sintomas, mas creio que estou no climatério. Já há um tempo, faço reposição hormonal, bem suave e baseada nos meus exames. Encaro tudo isso como algo que faz parte da vida, mas sei que existem estratégias que podem suavizar os sintomas", pondera.

E quando o assunto é longevidade, para ela o segredo é se manter em [www bet sport com](#) movimento. "Estou com um gás e uma sede de viver que me permitem fazer coisas que não fiz a minha vida inteira, como aulas de surf. Além disso, quero voltar para a dança, que é uma paixão, uma modalidade que trabalha muito meu corpo em [www bet sport com](#) um estado neutro e me prepara para tudo". A musculação, ela diz, é outra arma. "Quero ter o tônus para dançar até meus 90 anos".

Ouçá o primeiro episódio do Podcast Sua Idade do VogueCast Brasil abaixo:

Ator está viajando pela Europa e tem mostrado [www bet sport com](#) rotina

Em episódio do podcast Sua Idade, da Vogue Brasil, a atriz Leticia Spiller fala sobre menopausa, longevidade, saúde e os projetos que ainda quer realizar

Atriz resgatou cliques de [www bet sport com](#) atuação em [www bet sport com](#) obras como Noites do Sertão, Sonho sem e Caramuru

Apresentadora postou a novidade nas redes sociais

Influenciadora recebeu alta hospitalar recentemente e está se cuidando em [www bet sport com](#) casa

Mix de tendências em [www bet sport com](#) um único calçado é a aposta da top para o verão nova iorquino

Empresário lembrou algumas {img}s ao lado de João Francisco

Especialistas explicam os motivos por trás dessa condição e como tratá-la

Artistas surgiram em [www bet sport com](#) diferentes momentos de descontração

© 1996 - 2024. Todos direitos reservados a Editora Globo S/A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem autorização.

---

Author: mka.arq.br

Subject: [www bet sport com](#)

Keywords: [www bet sport com](#)

Update: 2024/7/11 8:53:39