

meu nenê

www.meunene.com.br

15 regras de ouro PARA SEU FILHO COMER BEM

A rotina e o cardápio ideais, como agir quando ele perde o apetite, e muito mais

MEXENDO O CORPINHO

Veja por que começar a praticar esporte desde cedo

GRAVIDEZ PERFEITA

✓ Aprenda tudo sobre os órgãos que fazem o bebê crescer

✓ Sopas deliciosas aliviam enjoô, azia e anemia

Férias

Sugestões para você se divertir com os pequenos dentro e fora de casa

PEITOS FIRMES Como deixá-los lindos depois do parto



Ano 10
nº 111
R\$ 7,90

20 ANOS



SÍMBOLO EDITORA

Amigo imaginário
Entenda o que ele representa na vida da criança

participe!
Seu filho pode ser capa da Meu Nenê



Tratamentos

As clínicas estéticas e os spas oferecem soluções para a flacidez nas mamas. Mas é preciso respeitar o período de amamentação e a liberação do seu médico para fazer qualquer um deles. Confira alguns tratamentos:

✓ **A CLÍNICA PAZOS**, no Rio de Janeiro, oferece um tratamento que melhora o tônus da pele. Primeiro, aplica-se um gel de limpeza e, depois, um esfoliante leve. Em seguida, uma massagem com produtos que estimulam a produção de colágeno e elastina, uma sessão de microcorrentes para promover a regeneração celular e estimulação russa para trabalhar a musculatura peitoral. Ao final, uma máscara de argila é realizada para potencializar todo o tratamento e dar um efeito tensor. **Preço:** de 1.400 a 2 mil reais por 10 sessões. **Endereço:** Centro Empresarial Barra Shopping - Av. das Américas, 4200, Ed. Buenos Aires. Bl. 04, Sl. 106, Rio de Janeiro, RJ. Telefone: (21) 3150-2819.

✓ **O TRATAMENTO FEITO PELA CLÍNICA PRÁXIS**, de São Paulo, trabalha com a estimulação muscular, ionização de DMAE concentrado, seguida de máscara gessada, que tensiona a musculatura durante o tratamento. Para finalizar, uma massagem com substâncias firmadoras. **Preço:** 900 reais por 10 sessões. **Endereço:** Rua Ministro Gabriel de Rezende Passos, 500 13º andar/ cj. 1308, São Paulo, SP. Telefone: (11) 5051-2341.

✓ **LIFT BUST** é o nome do tratamento oferecido pelo Amarynthe SPA. Para começar, é aplicada uma máscara nutritiva com efeito tensor à base de albumina. Em seguida, uma microcorrente suave, que melhora a oxigenação do tecido, e massagem 3D (ou seja, costas, lateral e frente) com gel firmador. E finaliza com alguns exercícios isométricos, que melhoram a tonicidade dos músculos. **Preço:** 1.600 reais por 10 sessões. **Endereço:** Rua Chedid Jafet, 131, 3º andar, São Paulo, SP. Telefone: (11) 3841-8250.

Eles vão dar um UP em seus seios



Bikini Revitalisation, Christian Dior, para recuperar o tônus e a elasticidade perdidos ao reativar a produção de colágeno. Promete resultado visível a partir da quarta semana de uso. **R\$ 136**



Creme Firmador Q10 Plus, Nivea, recupera a elasticidade, firmeza, tônus e maciez da pele graças a uma co-enzima chamada Q10 Plus. **R\$ 9,79**



Creme de prevenção de estrias, VitaDerm, além de prevenir estrias, o creme é à base de hidroxiprolisilane, que atua contra a flacidez da pele. **R\$ 22,60**



Aromatic Bust Firming Complex, Shiseido, firma e tonifica graças à soja e óleos hidratantes. **R\$ 198**



Lait Hydratant Et Deodorant Pour Le Corps avec DMAE, Anna Pegova, traz vitaminas A e B5, ômega 3, DMAE e com fórmula antiestrias, que garantem maciez e textura aveludada. **R\$ 111**



Skin So Soft Loção Firmadora para o Corpo, Avon, com extratos de lúpulo e tilia, que restauram a elasticidade da pele. **R\$ 14**



Creme firmador para os seios Lê Buste, Racco, possui colágeno e elastina, que firmam os tecidos de sustentação dos seios. **R\$ 28,50**



Firming and lifting bust serum, Givenchy, forma um "filme" na superfície da pele que envolve os seios como um sutiã invisível. A absorção é rápida e fácil. **R\$ 189**

que você pode fazer em casa

Exercícios indicados pela professora Paula Motondon, da Academia Competition.



Crucifixo reto com halteres

Deitada de barriga para cima e com os joelhos flexionados, segure os com os braços estendidos na altura do peito. Abra e feche os braços devagar, mantendo-os estendidos. Faça este movimento de 12 a 15 vezes, em duas a três séries, com intervalo de 40 a 60 segundos entre elas. É importante sentir a musculatura alongando no momento que os braços estiverem se afastando

