

a revista completa de beleza

20 ANOS



CORPO A

CORPO A

sensação loira

Modelo fashion, formas mais definidas, e bem com a vida. Conheça a nova

Guilhermina Guinle

os testamos

Academias express

Três leitoras mostram que treinos de meia hora por dia funcionam. Veja os efeitos animadores

Book de verão

Copie os penteados e makes que vão ganhar as ruas

special

emagreça

urgente!

Come pouco e não afina?

Encha o prato com os alimentos certos. Nós damos a lista

Nem o remédio faz efeito?

A redução de estômago está liberada para quem quer secar de 10 a 20 kg

Precisa perder só um pouquinho?

Cardápio fácil elimina 4 kg em 10 dias

você + feliz com o espelho

Tratamentos, cosméticos, ginástica, dicas infalíveis. Guia completo para desenhar suas curvas e levantar a auto-estima

Beleza vapt-vupt

(em casa)

Sobrancelha da moda, dentes brancos, escova de salão... Conquiste tudo isso sozinha

SAÚDE EM DIA

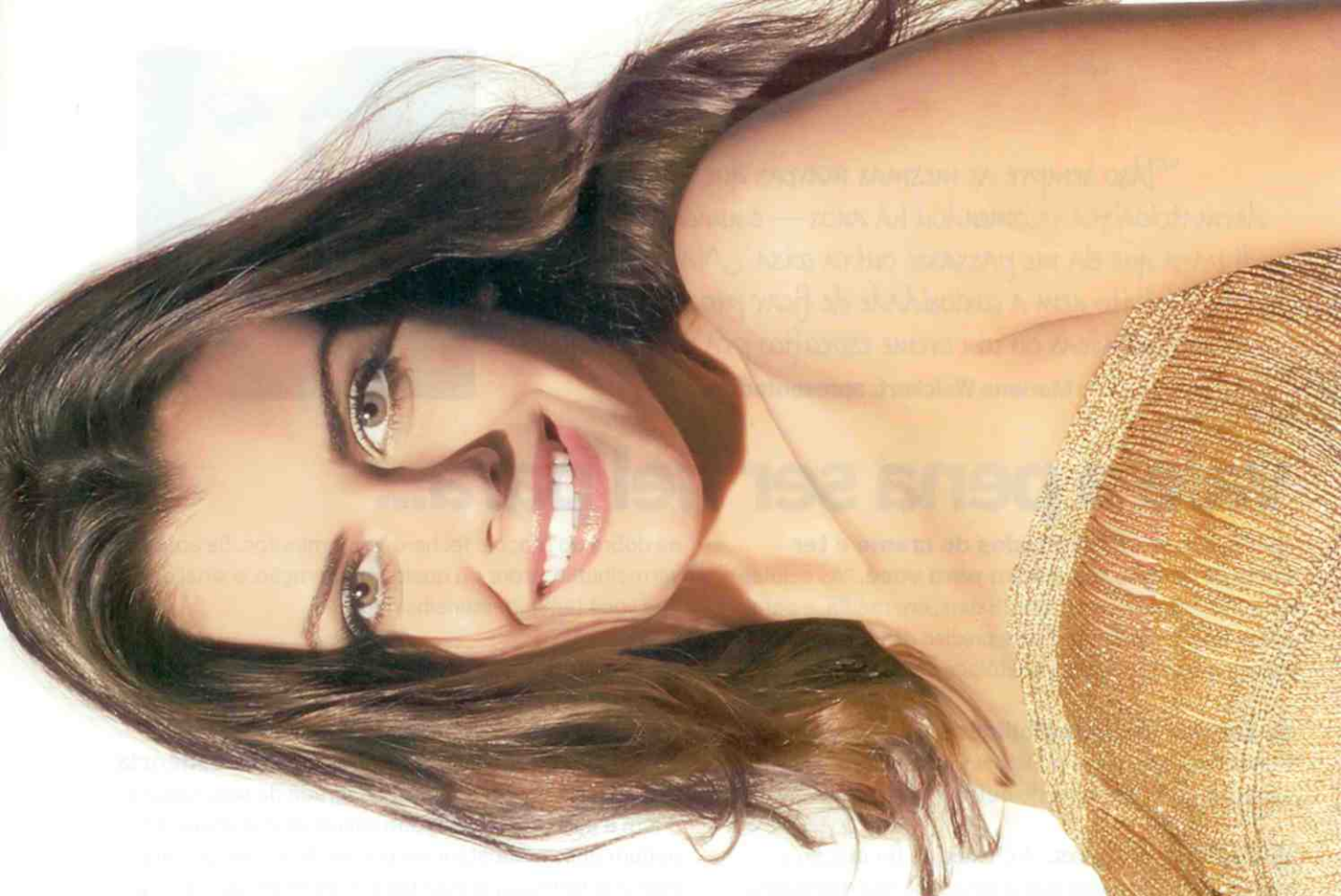
Exame simples e gratuito previne o câncer de colo de útero

ISSN 0104-7612

ANO XX N° 224



9 770104 761008



você muito

bonita,
+ durinha,
magra e
feliz

tratamento estético show

São tantas técnicas diferentes prometendo as mais diversas maravilhas na hora de esculpir aquele corpão, que fica até difícil saber o que funciona (ou não) para o seu caso. Para aproveitar o que a tecnologia tem de bom a nos oferecer, trazemos aqui duas opções sugeridas por feras da medicina estética — um torna a musculatura mais rígida e o outro deixa a pele superfirme.

músculo forte

Técnica: estimulação russa.

“Esse aparelho tem eletrodos que emitem impulsos elétricos no músculo, como se fossem choquinhos (mas sem dor!)”, explica o dermatologista Jardis Volpe (SP).

Número de sessões: de 15 a 20, sendo duas por semana.

Resultado: a partir da quinta aplicação.

Preço: em média, R\$ 60.

Contra-indicação: quem possui marcapasso ou prótese óssea.

Efeito colateral: não há.

Manutenção: 1 a 2 sessões por mês se você não faz ginástica intensa e localizada.

pele firme

Técnica: Accent, aparelho de radiofrequência que emite ondas eletromagnéticas que aquecem o tecido a até 40 graus e estimulam a formação de colágeno na derme, tonificando-a.

Número de sessões: de 5 a 10, sendo uma a cada 15 dias.

Resultado: a partir da segunda aplicação.

Preço: de R\$ 500 a R\$ 1 mil.

Contra-indicação: mulheres com DIU, marcapasso, próteses ósseas ou alterações de pele.

Efeito colateral: “Sente-se apenas um calor no local e a área pode ficar avermelhada por 1 hora”, fala a dermatologista Sílvia Zimbres (SP).

Manutenção: 1 aplicação a cada 6 ou 8 meses.

banho de beleza

Para complementar sua empreitada em busca de um corpo mais durinho, a tática aqui é atacar por outro lado — lançando mão dos cosméticos com efeito lifting que, de quebra, deixam seu corpo hidratado, cheiroso e gostoso. Seleccionamos 6 produtos top de linha:

- 1 **Skin Caviar Luxe Body Emulsion, La Prairie, R\$ 875.** Exfolia delicadamente, firma, melhora a elasticidade e espanta a celulite.
- 2 **Body Fitness, Biotherm, R\$ 143.** Com folha de oliveira, ajuda a prevenir o envelhecimento cutâneo.
- 3 **Body Up, Dermage, R\$ 134.** Modela e suaviza o contorno do corpo. Com leve cheirinho cítrico.
- 4 **Tônico Dynamizante, Racco, R\$ 27.** À base de extrato vegetal de guaraná, hamamélis e ginseng, melhora o tônus e estimula a circulação.
- 5 **Revitalizing and Softening Body Mist, Givenchy, R\$ 189.** Com uma leve fragrância de rosas e groselha, dá mais ânimo e vitalidade.
- 6 **Body Toning Lotion, Perricone, R\$ 325.** Restaura a energia do metabolismo celular, protege os antioxidantes naturais da pele e ajuda a amenizar a flacidez.

