

a revista completa de beleza

CORPO A

edição de aniversário **20 anos**
novo formato luxo

dieta de emergência

perca **3 kg**
em 1 semana
É só trocar o almoço por lanche

120 biquínis
maravilhosos
que valorizam
seu poder sexy

verão à vista

**corpo
incrível pra já!**

Tratamentos que funcionam
a partir da primeira sessão:

- peeling contra estrias
- ultra-som seca barriga
- massagem espanta celulite
- aparelho antiflacidez

presente
pra você

ganhe uma
viagem para a
Nova Zelândia
o lugar mais
badalado para
malhar

**Deborah
Secco**
imperdível
"O tempo só
me faz bem"

20 ANOS
SIMBOLO
EDITORIA

ANO XX Nº 227



20
lições de
beleza
para ter a pele,
o cabelo e as
curvas que você
sempre sonhou

**bumbum
durinho**
Com um treino
superfácil e de
resultados rápidos

raio X na pele do verão

Quando a estação mais quente do ano se aproxima, traz junto com ela diversas dúvidas sobre como preservar a **cútilis** de tanto desgaste (cloro, sal, sol...).

A seguir, a dermatologista Luciana Scattone (SP), esclarece algumas questões:

1 Vale a pena trocar o hidratante nesta época?

Sim, por um que contenha filtro solar e ativos como uréia ou lactato de amônia, com maior potencial de hidratação, já que a derme estará mais vulnerável aos fatores externos.

2 E os demais cosméticos faciais?

Aqueles usados à noite não podem conter componentes fotossensibilizantes, como o ácido retinóico. É melhor lançar mão de renovadores leves, como a vitamina C e os alfa-hidroxiácidos. As maquiagens devem ser suaves e, de preferência, com FPS.

3 Em que momento é indicado passar o protetor solar: antes ou depois do hidratante?

O ideal é que esse produto já contenha fator de proteção. Caso contrário, aplique após o creme.

4 Que outros cuidados se deve ter com o rosto neste período?

Evite a água quente, consuma mais alimentos com betacaroteno (mamão, cenoura, abóbora, beterraba), que ajudam na produção de melanina e propiciam um bonito bronzeado, e tome muito líquido.

sauna do bem

O calorzinho do lugar é excelente para ajudar a desintoxicar o organismo, relaxar a musculatura e trazer bem-estar. Mas vá com calma e faça por, no máximo, 30 minutos. Detalhe: com 3 intervalos, 1 a cada 10 minutos em média, para tomar uma ducha e fazer um pequeno repouso, a fim de ativar a circulação sanguínea e equilibrar a pressão arterial.



lifting facial sem cirurgia



Essa é a proposta da massagem 3-D, que trabalha de forma tridimensional, beneficiando 3 áreas simultaneamente: dá um up no rosto, pescoço e colo. "O método respeita o sentido da musculatura e do sistema linfático e atinge alguns pontos do meridiano", diz Ruth Inamura, esteticista do **Amarynthe Spa (SP)**, que desenvolveu a técnica.

O uso contínuo de sandálias faz a pele do pé ficar mais áspera, como um processo de autodefesa, por ficar muito exposta. Para driblar o problema, pegue leve com a **pedra-pomes** na hora de amenizar a crise, pois se o atrito for intenso e constante, a **cútilis** tende a produzir mais queratina, resultando numa superfície mais grossa ainda

