

CLAUDIA

www.claudia.com.br

A garra inabalável
de **Leticia Sabatella**.
Não por acaso
ela nasceu
no Dia Internacional
da Mulher

Teste que tipo de
libido é a sua

(Sabia que são vários?)

6 mulheres
do século 20
que mudaram
a nossa vida

ENTREVISTA

Jamie Oliver, o amado chef da TV

A surpreendente
experiência
das muculmanas
do Brasil

Alcool, fumo e remédio.
Exagero e displicência
cada vez mais cedo entre
os adolescentes

Belíssima!

Seios firmes, fortes e na medida;
tratamentos, cirurgias e produtos para
realizar seu sonho

MAIS Maquiagem: um especialista corrige os erros das leitoras

Páscoa, receitas da família real, sobremesas de festa em **COMIDA & BEBIDA**



Pimenta poderosa

Boa notícia para quem gosta de comida mexicana ou baiana: as pimentas, muito usadas nessas cozinhas, previnem o envelhecimento precoce. Quem garante é o dermatologista americano Nicholas Perricone, que cuida da pele e do corpo das atrizes Julia Roberts e Jennifer Lopez. “Como elas contêm carotenos e flavonóides, neutralizam os radicais livres, reforçam a imunidade, protegem a membrana celular e combatem os danos do sol, que aceleram a formação de rugas”, diz o autor de *PERRICONE: OS 7 SEGREDOS DA BELEZA, DA SAÚDE E DA LONGEVIDADE* (ED. CAMPUS-ELSEVIER). As mais indicadas são a malagueta, a caiena e a chilli – sem sementes se quiser diminuir o ardor.



O papel das fibras

FIBRAS INSOLÚVEIS Encontradas nos grãos integrais. Ideais para quem tem prisão de ventre: retêm água, aumentam o bolo fecal, estimulam o intestino e amolecem as fezes.

FIBRAS SOLÚVEIS Comuns nas frutas e nos farelos, transformam-se em um gel que diminui o apetite e varre o excesso de gordura do sangue. “Ajudam a reduzir o colesterol e previnem doenças cardíacas e câncer no intestino”, explica a nutricionista Cristiane Ruiz Durante, de São Paulo. A recomendação diária de fibras varia de 25 a 30 gramas. Uma barra de cereal, por exemplo, fornece entre 1 e 4 gramas.

Melão contra o inchaço

Para reduzir o inchaço no período pré-menstrual, bata no liquidificador 1 1/2 xícara de melão com casca e sementes, suco de 1 limão, 1/2 xícara de folhas de hortelã, uma pitada de gengibre ralado e um fio de mel. Coe e beba imediatamente. “Tome o suco em jejum, 20 minutos antes do café-da-manhã, durante 15 dias, no mínimo. Ele também melhora a circulação e desintoxica o organismo”, afirma a química Conceição Trucom, de São Paulo. Antes de fazer o suco, lave bem a casca do melão com água e sabão.

É massa! Sorvetes que refrescam e não pesam na balança – mas consuma só uma bola (60 gramas) por dia



Sundae de Morango Light, Jundiá, R\$ 4,15. Elaborado sem adição de açúcar (43 calorias por unidade)



Molico Napolitano Light, Nestlé, R\$ 8,90. Tem 62% menos gordura e 34% menos calorias do que o napolitano original (66 calorias por bola)



Carte d'Or Zero% Maracujá, Kibon, R\$ 14,20. Mistura de baunilha e maracujá com calda e sementes da fruta (28 calorias por bola)



Creme com Flocos de Chocolate Light, Taeq, R\$ 10,80. Cada porção fornece 2,4 gramas de fibras (89 calorias por bola)



Light Vanilla, La Basque, R\$ 23. Tem 77% menos gordura do que a versão original (73 calorias por bola)