

Edson e Hudson passeiam em Londres

a revista das celebridades

www.contigo.com.br

contigo!



EXCLUSIVO

E mais:

Galisteu solteira de novo

Mara Manzan fala sobre sua doença

Carol Castro pensa em casamento

Letícia Spiller quer outro filho

Zidane no Brasil

Luciano Huck e família em desfile de moda

Susana Vieira no aniversário da filha de Romário

Conheça as finalistas do Prêmio Contigo! de TV



"Estou aproveitando a vida"

ALINNE MORAES, a solteira mais cobiçada do Rio de Janeiro, fala sobre Dalton Vigh, é flagrada com advogado em festa e diz que agora só quer curtir a liberdade



R\$ 6,90

20 MARÇO 2008

! *beleza* Por Beatriz Vichessi

Especialistas ensinam hábitos que garantem envelhecer com saúde e ficar mais bonita. Confira sete dicas para estar bem no futuro

*Viva
mais e
melhor!*



1 Controle o estresse para evitar a aceleração do envelhecimento das células. Se não conseguir desacelerar, tente, ao menos, consumir pouco açúcar e café, pois esses são alimentos que desequilibram os níveis de insulina e cortisol no organismo. Em excesso, se tornam agentes inflamatórios e complicam a saúde das células, de acordo com Nicholas Perricone, médico e autor do livro *Perricone: Os 7 segredos da Beleza, da Saúde e da Longevidade*, da Editora Campus/Elsevier.

2 "Mantenha o peso sob controle, ainda mais se tiver tendência a engordar, porque com a chegada da menopausa, ganhar alguns quilos é inevitável", explica a geriatra Polianna de Souza, do Instituto Toniolo de Geriatria, de São Paulo.

3 Consuma alimentos ricos em ácido fólico (encontrado em vegetais de folhas verdes). Um estudo da Escola de Medicina da Universidade Nacional Chonnam, na Coreia do Sul, mostra que a deficiência desse componente no organismo aumenta as chances (em três vezes e meia) de desenvolver demência e mal de Alzheimer.

4 Use na cozinha óleos saudáveis, como azeite de oliva extra virgem, de macadâmia, de girassol, de abacate ou de canola. Isso, além de manter a pele bonita, conserva a flexibilidade das células – característica que garante a saúde do cabelo, dos rins e do sistema circulatório.

5 Encaixe na agenda um espaço para a prática de exercícios físicos e dê preferência aos do tipo aeróbico como natação, corrida e caminhada. O ideal é exercitar-se três vezes por semana, cerca de 40 minutos por dia. "Para quem tem tempo, indico também a musculação, que ajuda no ganho e na manutenção de massa óssea, pois, a partir dos 30 anos, ela começa a sofrer queda", explica Polianna.

6 Mantenha firme a musculatura abdominal fazendo exercícios e evitando a concentração de gordura localizada na região com alimentação adequada.

7 "Preste atenção na postura", ensina Polianna. Além de evitar a temida barriguinta, ajuda a manter as vértebras da coluna no lugar, o que diminui as chances do aparecimento da corcunda.

Lançamentos

>> **1** Criada para perfumar mulheres envolventes, que gostam de fragrâncias frescas e levemente sensuais, **OMNIA AMETHYSTE**, da Bulgari, contém notas de seiva verde, pimenta sichuan, flor-de-íris e de capuccini e almíscar. Por **209 reais** (65 ml). Tel. 11-5504-6610.

>> **2** Não basta pintar o cabelo com uma cor incrível se, quando a manutenção for necessária, os cuidados cessarem. Pensando nisso, a Wella desenvolveu uma tintura que acompanha um tratamento para ser aplicado durante seis semanas. É o **KOLESTON COM TRATAMENTO GLOSS INTENSO**, que hidrata e dá mais brilho aos fios. Por **14 reais**. Tel. 0800-7019276.



Cores de inverno

>> Marco Antônio di Biaggi, cabeleireiro de São Paulo, revela qual será o tom em alta para os cabelos na próxima estação. "O marrom, nas tonalidades canela-tostada, chocolate ao leite e chocolate amargo, será a melhor opção para as morenas que querem estar na moda e se desfazer do preto pesado", diz ele. Para as loiras, a dica é permanecer com o tom, mas eliminar as pontas queimadas. "É o fim do visual 'surfista californiano'", diz Marco.

Destaque

SE O CREME DEPILATÓRIO ACABOU, SUBSTITUA-O POR UM POUCO DE CONDICIONADOR PARA CABELO, QUE FAZ A LÂMINA DESLIZAR SOBRE A PELE PERFEITAMENTE

Dica

"Troco sempre a marca do xampu e do condicionador para o cabelo não viciar na fórmula"

Ticiane Pinheiro, atriz

Mudar, de tempos em tempos, o xampu e o condicionador faz sentido, sim. Segundo Ademir Júnior, dermatologista de São Paulo e membro da International Association of Trichology, o cabelo acostuma com os agentes espumantes contidos no xampu e passa a ficar ressecado e até mesmo sem brilho. "Aconselho alternar uma ou duas marcas durante a semana, para também oferecer aos fios ativos diferentes, o que garantirá que o cabelo fique sempre saudável e bonito", fala o médico. Júnior também ressalta a importância de sempre combinar a linha e a marca do xampu e do condicionador, que são complementares entre si.

