

a revista completa de beleza

CORPO A CORPO

do ódio
ao
amor
pela
ginástica

Inspire-se em
ex-sedentárias
que se viciaram
na academia



**dieta
antilipo**

Antes de partir para a plástica,
experimente nosso cardápio que
modela suas curvas e seca até

6 kg em 30 dias

**cabelo
& make**

tendências
para quem
é sexy,
fashion,
romântica
ou básica

**Feijão com
arroz tá
liberado**

A dupla
afina, dá
energia
e saúde

**↳ Não faço regime, mas adoro
malhar. Suar me faz sentir poderosa**

Cláudia Leitte

vocalista do *Babado Novo*

exclusivo

**menos 9cm de
coxas
agora!**

Conheça passo a passo a nova
cirurgia criada por IVO PITANGUY

**jogo duro
contra a
flacidez**

Os tratamentos que realmente
funcionam e as cápsulas
e os alimentos que trazem
resultados pra ontem



toda durinha pra ontem

Para acelerar os resultados dos tratamentos estéticos a dermatologista Carolina Ferolla (SP) indica a ingestão de suplementos à base de aminoácidos e de DMAE com vitamina E. "Para fazer efeito eles devem ser ingeridos de forma intercalada. Ou seja, primeiro o de aminoácido por três meses corridos e, em seguida, o com DMAE pelo mesmo período se a mulher malha há algum tempo. Porém, se estiver começando a se exercitar agora deve iniciar com DMAE", explica a médica, que dá abaixo as receitas para você fazer na farmácia de manipulação. As dosagens são o mínimo diário recomendado e são contra-indicados para grávidas, lactantes ou mulheres com problemas renais.

SUPLEMENTO DE AMINOÁCIDOS

em forma de cápsula, shake ou pó efervescente, deve ser ingerido uma vez ao dia

receita

•Ácido Aspártico	44 mg	•Isoleucina	74 mg
•Ácido Glutâmico	108 mg	•Leucina	120 mg
•Alanina	30 mg	•Lisina	44 mg
•Arginina	18 mg	•Metionina	22 mg
•Cisteína	12 mg	•Prolina	70 mg
•Cistina	2 mg	•Serina	46 mg
•Fenilalanina	20 mg	•Tirosina	10 mg
•Glicina	32 mg	•Treonina	28 mg
•Glutamina	12 mg	•Triptofano	6 mg
•Histidina	14 mg	•Valina	100 mg

DMAE COM VITAMINA E

manipule em cápsula e tome uma vez ao dia

receita

- DMAE 75 mg
- Vitamina E 50 mg

malhar é preciso

Apesar de fantásticos, os aparelhos estéticos não dispensam nem substituem a ginástica. "Fazer exercícios engloba outras ações, como a produção de endorfinas, o hormônio do bem-estar. Por isso é que associar as técnicas à malhação é benéfico para corpo e mente", argumenta a dermatologista Denise Steiner (SP). Então, espante a preguiça e invista em 45 min. de aeróbicos três vezes por semana e duas vezes de musculação por 30 min.



Dieta antiflacidez

Para aliar todos os esforços e conquistar um corpo bem firme, aposte também em uma alimentação especializada, como o regime criado pelo dermatologista de Hollywood **Nicholas Perricone**. "Rico em DMAE, o cardápio atua contra a flacidez, combate o envelhecimento e previne algumas doenças", afirma a nutricionista Karina Fiore, do Spa Amarynthe (SP), que segue os preceitos do médico norte-americano. Para o menu apresentar bom resultado, a especialista orienta acompanhar o programa por 28 dias. "Durante o período, as refeições ficam um pouco restritas na escolha dos alimentos, mas ao término, a mulher pode voltar a ter seus hábitos nutricionais saudáveis, claro", acrescenta. Confira como são dois dias dessa dieta:



1º dia

Café da manhã

- 1 ovo cozido
- 1 fatia de pão de fôrma integral light com 1/2 xícara de queijo cottage e 1 col. (sopa) de semente de linhaça
- 1/2 xíc. (chá) de morangos
- 300 ml de chá verde

Almoço

- 1 filé de frango com gengibre
- 1 prato (cheio) de salada de folhas verdes
- 1 kiwi
- 1 copo de água

Lanche

- 200 ml de iogurte natural misturado com 1 fruta
- 3 amêndoas
- 300 ml de água

Jantar

- 1 prato (cheio) de folhas variadas com avelã picada
- 1 filé grande de salmão assado
- 2 fatias de melão
- 1 copo de água

Ceia

- 1 maçã
- 3 nozes
- 1 copo de água

2º dia

Café da manhã

- 2 ovos inteiros mexidos com ervas frescas
- vitamina feita com 200 ml de iogurte natural, 1 col. (sopa) de semente de linhaça e 1/2 xíc. (chá) de frutas vermelhas

Almoço

- 1 prato (cheio) de folhas verdes temperadas com limão
- 1 salmão grelhado
- 1 maçã

Lanche

- 1 fatia de pão de fôrma integral light com 1/2 xíc. (chá) de queijo cottage e 1 col. (sopa) de semente de linhaça
- 300 ml de chá verde

Jantar

- 1 prato (sopa) de sopa de lentilha
- 1 prato (sobrem.) de folhas verdes com 100 g de frango grelhado temperado com azeite de oliva e limão

Ceia

- 1 copo de água
- 2 fatias de melão