

a revista completa de beleza

CORPO A CORPO

Novidade

acelere o metabolismo

com a dieta dos temperos e emagreça

5kg em apenas **20 dias**

Wanessa Camargo

revela como se mantém **9 kg mais magra** comendo chocolate todo dia

armas secretas na guerra à barriga

Estratégias de três leitoras que deram fim à inimiga. Copie e detone com a sua também

carinha de 20 pra sempre

escolha o creme antiidade perfeito para a sua pele

acupuntura na beleza

a técnica agora é usada contra celulite, gordura localizada, estrias...

seu regime não decola?

Mude essa sina com soluções eficazes (e possíveis de fazer)

Flagramos o treino de **Babi, Tania Khalili e Carolina Magalhães**



ÁCIDO RETINÓICO sustentação total

É um dos mais potentes estimuladores do colágeno. Além disso, diminui rugas finas, uniformiza o tom da pele, melhora o fluxo sanguíneo e o tônus e aumenta a permeabilidade da epiderme. "A única ressalva é que o ácido deixa a derme sensível, por isso deve ser aplicado à noite e evitado por pessoas que ficam muito tempo expostas ao sol", afirma o dermatologista Ricardo Fenelon. Em geral, o ácido retinóico é indicado a partir dos 30 anos para renovação celular ou tratamento de manchas escuras. Apesar de ser uma das substâncias antienvhecimento mais poderosas, só apresenta resultados positivos se for usada continuamente, por oito ou nove meses. Experimente:

- 1. Revitalift Double Lifting, L'Oréal Paris, R\$ 60.** Melhora a aparência geral da pele, pois oferece gel de efeito tensor e anti-rugas com pró-retinol A.
- 2. Caviar Rétinol, Matis Paris, R\$ 813.** A dupla caviar e retinol facilita a penetração dos ativos e estimula a produção e a regeneração do colágeno.
- 3. Ysthéal+ Creme, Avène, R\$ 142.** Com pré-tocoferil e retinaldeído, neutraliza os radicais livres e ainda restaura o metabolismo celular.



ÁCIDO GLICÓLICO manchas, adiós!

É muito parecido com o ácido retinóico, porém é menos eficaz. "Por outro lado não causa descamação nem desconforto ao utilizá-lo e pode ser aplicado, inclusive, no verão, desde que seja à noite e a pessoa abuse do filtro solar durante o dia", afirma a dermatologista Edislene Viscardi, de Blumenau (SC). Geralmente, é prescrito para pessoas acima de 30 anos que queiram se livrar de manchas escuras no rosto. Bons produtos para usar em casa, diariamente:

- 1. Glicohidrat, Adcos, R\$ 80.** Rico em alfa-hidroxiácidos, tem ação hidratante, levemente exfoliante e clareadora.
- 2. Fluide du Temps, Claude Bergère, R\$ 58.** O ácido glicólico e os alfa-hidroxiácidos hidratam a superfície e removem as células mortas.
- 3. Creme com Ácido Glicólico, Tracta/Farmaervas, R\$ 18.** Previne rugas e melhora a elasticidade da pele, pois promove a troca de células mortas por novas.



S.O.S. boca e olhos

Se você pensa em apostar nos antiidade para hidratar a tez, reduzir inchaços e olheiras e prevenir ou amenizar rugas ao redor dos olhos e da boca... Ótimo! "Mas escolha um produto específico para essas regiões. Assim, você não corre o risco de irritar os olhos, muito menos de não obter efeito algum,

área dos olhos

- 1. Age Expert Yeux, Yves Saint Laurent, R\$ 302.** Formulado com licopeno e biopolímeros de amêndoa, diminui as linhas finas e suaviza a pele.
- 2. Gel para Contorno dos Olhos, Moai, R\$ 23.** A combinação de silício orgânico e extrato de arnica diminui o inchaço e clareia as olheiras.
- 3. Bio-Excellence, Bioage, R\$ 78.** Com ácido múcico, que clareia a derme, e ultraesferas de retinol, que proporcionam renovação celular.
- 4. Renew Retroação + Dia Creme Rejuvenecedor para a Área dos Olhos FPS 15, Avon, R\$ 39.** À base de extrato de soja, ajuda a reverter os sinais da idade.
- 5. Sistema Anti-Sinais Avançado para a Área dos Olhos, O Boticário, R\$ 35.** Rico em vitamina K e proteínas do arroz, combate inchaços e olheiras.

uma vez que os vincos próximos aos lábios pedem ativos mais potentes e concentrados do que o restante do rosto", diz Edislene Viscardi. Na hora de aplicar, comece pelo cosmético para os olhos, seguido pelo da boca e, por último, passe o anti-sinais nas partes restantes. Algumas opções:

contorno dos lábios

- 1. Tru Face Line Corrector, Nu Skin, R\$ 109.** Com pró-colágeno de peptídeos, minimiza o aparecimento de rugas.
- 2. Complexo Redutor de Linhas de Expressão Sérum Concentrado Spilol, Natura, R\$ 69.** O efeito tensor imediato se deve à presença do Elastinol+R.
- 3. Lip Plumper, N.V. Perricone, R\$ 153.** Contém DMAE e ácido alfaipóico, que deixam a pele hidratada, lisa e macia.
- 4. Creme Timexpert Pele Normal Tratamento Atenuador de Rugas, Germaine de Capuccini, R\$ 126.** À base de soja, corrige as linhas de expressão.
- 5. Stick para Contorno dos Lábios, Dermatus, R\$ 56.** Com ômega plus, hidrata, reduz as asperezas e melhora a flexibilidade e a textura da cutis.



Clínica de Cuidado & Cosmética
 Rua...
 FOTOS: STILL/TANA LIMEIRA