

GRATIA

SOLUÇÕES DE

A A Z

COMO
ELIMINAR
AS RUGAS,
DETONAR
A GORDURA
E FICAR
COM O
BOCÃO DA
ANGELINA
JOLIE

A NOVA
DIETA DAS
DEUSAS
BEST-SELLER
DO MÉDICO DAS
CELEBRIDADES
VAI FAZER VOCÊ
SECAR E
REJUVENESCER
- AO MESMO TEMPO

TRUQUES
FÁCEIS
PARA COPIAR OS
4 PENTEADOS
DO MOMENTO

ESPECIAL
beleza

OS NOVÍSSIMOS PRODUTOS
PARA MULHERES DE

20, 30, 40

VIRE RAPIDINHO



PARA VER A REVISTA COMPLETA!





 *especial*

Os tratamentos estéticos de última geração, as dietas do momento, os cosméticos mais eficientes do mercado – tudo o que você precisa saber para ficar linda e glamourosa até o inverno

novidades de beleza **de A a Z**

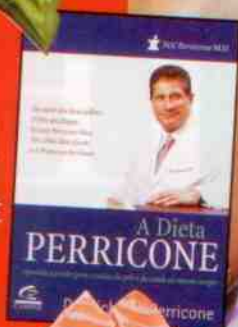
POR TATIANA SCHIBUOLA E LUCIANA HRUBY

D

Dieta da beleza

Já pensou em perder peso e, ao mesmo tempo, ficar com a pele mais jovem e bonita? É o que o dermatologista

norte-americano queridinho das estrelas do cinema Nicholas Perricone propõe em seu novo livro "A Dieta Perricone" (Editora Campus, R\$ 49,90), lançado em dezembro do ano passado no Brasil. A obra alcançou o segundo lugar na lista dos best-sellers do jornal americano "The New York Times" e a venda de 1 milhão de exemplares. O médico, após anos de pesquisa, constatou que alimentos como os peixes ricos em ômega 3, as frutas e as sementes atuam tanto contra o envelhecimento da pele como na perda de peso. Segundo ele, o ideal é que todos os itens da lista sejam consumidos com regularidade e em porções moderadas. Veja o que não pode faltar (e o que é totalmente dispensável) na sua próxima compra de supermercado.



Top 10 da mesa

Mantenha distância

Além da lista dos bons, o doutor Perricone fez uma relação dos vilões da alimentação. Você já conhece muito bem a maioria:

Açúcar • Amido de milho • Arroz • Batata • Biscoito • Bolos • Doces em geral • Farinha refinada • Fast-food • Frituras • Geléias • Margarina • Massas • Mel • Melaço • Óleos vegetais (exceto o azeite de oliva) • Pães em geral • Panquecas • Pipoca • Pizza • Queijos macios • Salsicha • Sorvetes com água ou do tipo italiano • Tortas



Vá de maçã e pêra

O doutor Perricone cita um estudo recente, feito na Universidade do Rio de Janeiro, no qual mulheres que colocaram três pêras ou maçãs na sua dieta de baixas calorias perderam 33% mais peso do que o grupo que não consumiu as frutas.

- 1 Peixes de águas geladas.** Salmão (de preferência selvagem, não de cativeiro). Opção: sardinha, anchova ou atum.
- 2 Frutas.** Maçã, pêra, grapefruit. Opção: todas as frutas vermelhas, como ameixa, cereja, romã.
- 3 Gorduras das frutas.** Abacate, açaí. Opção: coco.
- 4 Temperos.** Canela. Opção: cravo, noz-moscada, louro.
- 5 Pimentas.** Chili. Opção: pimenta-malagueta.
- 6 Sementes e frutas oleaginosas.** Gergelim e linhaça. Opção: amêndoas, nozes, avelãs, sementes de girassol e de abóbora.
- 7 Feijões e grãos.** Os tipos carioca, roxinho e preto, lentilha, grão-de-bico. Opção: outras variedades de feijão.
- 8 Laticínios probióticos com baixo teor de gordura.** Iogurte com baixo teor de gordura. Opção: kefir (um tipo de iogurte encontrado em casas de produtos naturais).
- 9 Grãos integrais.** Trigo sarraceno, aveia. Opção: cevada.
- 10 Verduras.** Espinafre, couve, brócolis. Opção: ervas culinárias aromáticas (salsa, hortelã, alecrim, manjeriço, orégano).