

a revista completa de beleza

# CORPO A CORPO

segredos  
de  
beleza das

# 19 famosas

mais lindas do mundo

**+50** dicas top  
de mulheres que são  
a cara da *Corpo*

com  
preços  
para  
todos os  
bolsos

# 132

## biquínis poderosos

confira nossa seleção superespecial

## Conquiste um corpão em apenas 30 dias

- Regras de ouro para um bronze a jato
- 2 kg mais magra a cada semana
- Bye, bye celulite em apenas 20 dias
- Músculos e curvas acentuadas em 1 mês

edição imperdível de

# aniversário

## 19 ANOS

### ganhe de presente

- Um cruzeiro fitness
- Tratamentos estéticos
- Kits de beleza
- Lingerie maravilhosas

ANO 805 Nº 210



### A superstar Gisele Bündchen

aderiu à ioga, à meditação e a uma dieta especial. Deu até uma engordadilha... e continua linda de morrer!!

exclusivo

### Ultrametabolismo

Entenda a síndrome que faz você engordar com certos alimentos e não corra esse risco

### novos cortes e cores

19 leitoras toparam mudar o cabelo. Inspire-se!



## Um mês antes de curtir o sol

**1 troque a pele** Invista numa sessão de exfoliação caseira usando sabonete líquido com grânulos finos. "Aplique no corpo todo, com movimentos circulares, para garantir uma superfície renovada e mais uniforme", ensina a dermatologista Luciana Lourenço (SP). O ritual pode ser repetido a cada 15 dias, mas para uma manutenção periódica, utilize três vezes por semana uma bucha vegetal durante o banho. Se quiser um resultado mais potente, aposte num peeling de ácido, orientado por especialista. "A técnica elimina manchas, pêlos encravados e pequenas cicatrizes", diz a dermatologista Ana Lúcia Récio (SP).

## 2 hidratante-para-que-te-queiro!

"Depois da exfoliação, use e abuse de cremes à base de uréia, que retém água nas camadas mais profundas e refinam a pele para que o bronzado fique por igual", detalha a dermatologista Lígia Kogos (SP). O produto deve ser usado diariamente até a noite anterior ao banho de sol e, inclusive, no período pós-sol. "O creme ajuda a manter a pele hidratada e bronzada por mais tempo", afirma a profissional. "No rosto, a melhor pedida são os hidratantes com vitamina C que possuem ação anti-radical livre, prevenindo contra os danos solares", complementa a médica.

**3 bronzeada sem sol** Para não chegar à praia muito branquela, vá de autobronzeador. "Use-o até atingir a cor desejada", ensina Luciana Lourenço. A partir daí, a manutenção pode ser feita a cada dois dias. E fique tranquila porque o produto não prejudica o bronzeamento natural. "Em alguns casos até ajuda a refletir um pouco a luz, além de esconder as estrias e um pouco da celulite", orienta Lígia Kogos. Outra maneira de ficar com a cor do pecado antes do tempo, é apostar em um bronzeamento a jato (com tinta especial que colore a superfície da pele) 10 dias antes de tomar sol.

**4 só dá laranja** Neste momento você também já pode iniciar uma dieta rica em alimentos que sejam fonte de betacaroteno, mas sem excesso... "O nutriente forma a vitamina A no organismo e reforça a coloração do bronze", garante a nutricionista Marina da Foz, do Amarynthe Spa (SP). Os itens com betacaroteno geralmente são alaranjados, como mamão, cenoura, manga, acerola e damasco. "Doce diet de abóbora, feito com abóbora cozida e adoçante próprio para ir ao forno, também é uma ótima pedida. Além de morenar a pele mata a vontade de açúcar sem interferir na forma", complementa a doutora Lígia. 

## prepare-se para curtir o sol

Confira algumas sugestões de produtos que devem ser usados durante o seu ritual de cuidados:



### HIDRATANTE FACIAL

1. **Vaseline Age Reversal Active C**, Nivea, R\$ 39. Com vitamina C, ativa o processo de renovação celular.
2. **Activa C**, La Roche Posay, R\$ 105. Com água termal, esse anti-rugas tem ação antioxidante.
3. **Improve Serum**, Dermage, R\$ 96. Fórmula ultraconcentrada em vitamina C.



### HIDRATANTE CORPORAL

4. **Lipolift 1**, Vichy, R\$ 91. Alivia as sensações de ressecamento.
5. **Polpa para o Corpo pele Sabor Figo Castanha**, Natura, R\$ 33. Rica em ativos umectantes, como o óleo de castanha.
6. **Isolift Corps**, Uriage, R\$ 136. À base de retinol, previne o ressecamento e tem ação firmadora.



### EXFOLIANTE

7. **Complexo Super Polish For Body**, Dermage, R\$ 68. Emriquecido com açúcar mascavo, extrato de figo, óleos especiais e vitamina E.
8. **Exfoliante para Massagem Corporal**, Bath Care Nivea, R\$ 14. Remove as células mortas e hidrata a pele graças às pérolas azuis de vitamina E.
9. **Gel Exfoliante Corporal**, Dermatus, R\$ 32. Com sementes de damasco e mel, proporciona suave abrasão.



### AUTOBRONZEADOR

10. **Brilliant Bronze Quick Self-Tanning Gel**, Shiseido, R\$ 155. Mantém a cor bronzeada por até duas semanas.
11. **Tônico Autobronzeador**, Germaine de Capuccini, R\$ 9. Proporciona uma pigmentação uniforme.
12. **Flash Bronzer Airbrush**, Lancôme, R\$ 158. O spray libera um jato leve de micro partículas bronzeadoras.



### SUPLEMENTO VITAMÍNICO\*

13. **Beta-Bronze**, Herbarium, R\$ 20. À base de beta-caroteno, torna a pele mais resistente quando exposta ao sol.
14. **Imedeem Sun Optimizer**, Ferrosan, R\$ 104. Combina carotenóides, licopeno e vitaminas E e C. Prepara a pele para um bronzeado uniforme e duradouro.
15. **Accuvit**, Achê, R\$ 46. Traz na fórmula ácido ascórbico, vitamina E e betacaroteno, que evitam a formação de radicais livres.

