

# BOA FORMA



www.boaforma.com.br

**CHRISTINE FERNANDES**  
40 anos, um filho de 5  
Aqui, o segredo deste  
corpo desenhado

**Banana emagrece!**  
A dieta derrete  
**3 kg em  
10 dias**

**Cabelo preso e  
lindo para o verão**  
*Faça em casa e arrase!*

**Caminhada  
seca-barriga**

**ACABE COM "AQUELA"  
GORDURINHA EM 1 MÊS**

**6 passos** para colocar  
em prática seus  
pedidos de **ANO NOVO**



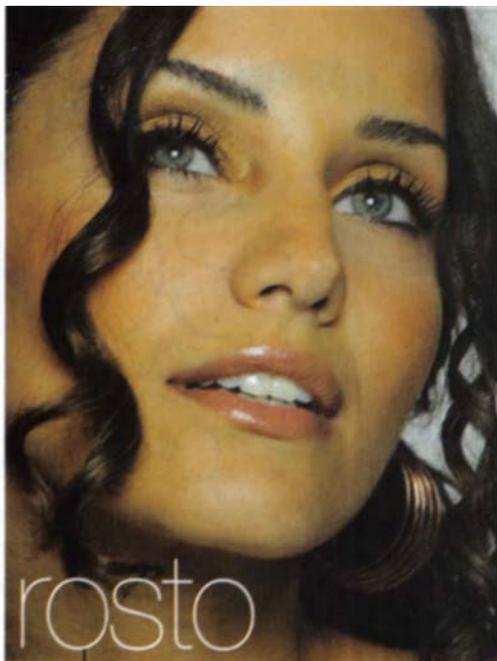
ANO 24 Nº 1  
Edição 262  
JANEIRO 2009  
R\$ 7,90

EXEMPLAR DE  
ASSINANTE  
VENDA PROIBIDA



Dá para cuidar da beleza sem descuidar do planeta. Sabe como? Recicle as embalagens dos seus cosméticos, dê preferência a marcas com refil ou use os frascos vazios de um jeito criativo – tem muito pote de xampu ou de hidratante que daria um lindo vaso!”

dica da editora



## rosto bronzeado sem SOL

Garota esperta passa FPS maior que 30 no rosto e, mesmo assim, não dispensa o chapéu. A pele fica livre de manchas, mas a cor destoa do bronze do corpo. Como uniformizar o tom? Você tem duas saídas. Lance mão de pó e blush com efeito bronzeado ou aplique autobronzeador. “Algumas marcas recomendam o uso do produto no rosto – veja no rótulo –, mas quem tem pele sensível ou oleosa com tendência a acne deve optar pelos autobronzeadores faciais”, sugere Érica Monteiro, dermatologista de São Paulo. Na hora de aplicar, vale seguir estes passos:

- 1 Prenda o cabelo.
- 2 Use quantidade menor que a do corpo.
- 3 Contorne com cuidado olhos e lábios.
- 4 Estique a pele para não marcar a linha das ruguinhas.
- 5 Não se esqueça do queixo, pescoço, orelhas e testa.
- 6 Limpe os fios das sobrancelhas com um pano úmido.

## Tomar colágeno diminui a flacidez

Tanto faz se é em pó, para ser misturado na água, em forma de cápsulas, goma ou bombom à base de gelatina. Ingerir colágeno ajuda a melhorar a firmeza da pele, mas não faz milagre. Composta de aminoácidos, a substância vai estimular o corpo a produzir o seu próprio colágeno, estrutura que dá sustentação à pele. “Mas isso não dispensa uma alimentação rica em proteínas com carnes, clara de ovo, leite e queijo”, diz Ana Cristina Fasanella, dermatologista de São Paulo.



*lápiz que aumenta o olhar*

Pele ou bege, não importa o nome: o lápis para os olhos nessa cor faz uma baita diferença na maquiagem (a gente testou e adorou!). Ele deve ser usado por dentro na pálpebra inferior para “apagar” o vermelho da região. “É um ótimo truque para aumentar olhos pequenos”, conta Penélope Beolchi, maquiadora da agência Lu Molinos, em São Paulo. O tom entra no lugar do lápis branco, que cai melhor em looks com sombra prata para serem usados à noite. Experimente e veja no espelho a diferença. Algumas sugestões abaixo.



Delineador de Olhos Retrátil, Pele, Vult Cosmética, 8 reais.

Lápis para Olhos e Lábios, Pele, Contém 1g, 21 reais.

Lápis para Olhos com Esumador, Bege, Duda Molinos, 16,30 reais.

Fotos: Caio Meilo, Célia Mari Weiss, Darcio Tudik