

a revista completa de beleza

WWW.CORPOACORPO.COM.BR

CORPO A CORPO

especial
maquiagem

Do look básico ao elaborado, os detalhes que garantem o resultado perfeito

**os melhores
cosméticos**
para realçar sua
beleza. Conheça os
78 eleitos
por um júri de experts

**linda &
magra no
Carnaval**

- Shakes e tratamentos secam 2 kg e enxugam 2 cm
- Cabelo, make e unhas de abalar a avenida
- Segredos e truques das musas das escolas

sem culpa!
**Coma sorvete todo dia e
queime 1,5 kg
por semana**

Bronze que duuura...
Segure a cor ao fim das férias com 15 dicas espertas

Débora Nascimento

Já sofreu de anorexia, já engordou demais... Acompanhe a batalha desta morena para chegar ao peso ideal

Xô, flacidez
Bumbum, pernas e braços durinhos em menos de 1 mês



NÚMERO 242 - PREÇO R\$ 7,90



corpo dourado, da cor do pecado em 15 lições



Manter o bronzeado é difícil, mas não impossível. Aqui, os especialistas revelam truques simples para você não desbotar tão logo acabem as férias

ANA PRIMO

Depois de tanto sacrifício, quem não quer exibir pernas mais moreninhas e colo com marquinhas sensuais, por um bom tempo? Se você tomou todas as precauções antes de se estirar na areia – usou protetor solar, ingeriu muito líquido, manteve uma alimentação saudável e tomou sol de forma moderada e nos horários certos –, com certeza já acumulou pontos para manter o douradinho por um longo período. Mas, se foi com muita sede ao pote, corre o risco de ver não só o bronze indo embora, como a saúde da sua pele também. Fique esperta e adote atitudes que podem mudar este final.



1

Falando em banho... Se você é daquelas que não consegue ir à praia sem tomar uma ducha antes, esqueça! Esse hábito matinal costuma tirar todo o ácido urocânico do corpo, substância de proteção, que, juntamente com o protetor, forma uma blindagem dupla contra os raios solares.

2

Prepare o suco pele de verão.

sugestão do Espaço Sabor, localizado na Academia Triathlon (SP), com laranja, cenoura e beterraba batidas. As duas primeiras, como se sabe, contêm alta dose de betacaroteno. Já a beterraba, rica em fibras, facilita o trânsito intestinal e limpa o organismo, mantendo a cútis bonita e saudável.

3

Cotovelos, joelhos, calcanhares e pés

sofrem muito com a dobradinha sol e sal e/ou cloro. Para evitar que a pele fique "craquelada", Adilson Costa, dermatologista (SP), indica doses elevadas de cremes com uréia, lactato de amônia, vitamina E, ceramidas e silicone. Áurea Lopes, dermatologista (SP), inclui alantoína, aloe vera, óleo de uva e macadâmia.

4

Pele negra também deve receber os mesmos cuidados

que as claras, principalmente se tiver tendência ao ressecamento. "Se você faz parte desse time, abuse de formulações à base de estearina (leite)", orienta Ana Cristina Fasanello (SP). Uréia também ajuda, segundo Cláudia Fontenele, esteticista do Olímpia Day Spa & Wellness (SP).

5

Ao chegar da praia,

evite lugares abafados e prefira os ventilados e refrigerados. Como a pele está muito quente, a probabilidade de surgirem bolhinhas (vesículas) e manchas no corpo, é bastante grande.

6

Dependendo do tipo de roupa que usa

você pode ou não influenciar na conservação do bronzeamento. "Peças de algodão e de cores claras são as mais indicadas, tanto para manter a cor como para proteger da radiação solar", explica Cláudia Fontenelle, esteticista (SP). "Como a pele fica sensível pós-sol, é bom evitar o uso de vestes grossas e apertadas, como jeans, pois podem causar atrito e provocar machucados, que, tempos depois, deixam a epiderme manchada. Use sempre roupas leves, suaves e macias", sugere Waltênio Vasconcelos, dermatologista (SP).

7

Nutrição é a alma de tudo.

Antes ou depois da exposição solar, consuma alimentos ricos em caroteno, presente na abóbora, batata-doce, beterraba, cenoura, manga e no mamão. Ele também pode ser encontrado, em pequenas quantidades, em alguns vegetais folhosos, como agrião, brócolis, couve, espinafre e repolho, boas fontes também de vitaminas e minerais.

