

uma...

inovadora, inteligente e interativa



Inovação total!
Revista para ler e navegar

- + diversão
- + conteúdo
- + conexão



promoção
de férias!
de R\$ 6,90 por R\$
4,99

2009

vai ser demais!
Os astros revelam
o que irá acontecer

POSTERS
Strike
Avril Lavigne
Tokio Hotel

Esta é a top
**Vanessa
Michels**
que está
arrasando em
Nova York

**amigas,
amigas...**

garotos à
parte. Você
já conhece
essa história?

**KAYKY
BRITO**

avisa:
"Eu não
perdôo
traição"

**SERÁ QUE
DÁ CERTO
NAMORAR
UM CARA
MUUUUITO
MAIS VELHO?**

é quente!

- Escolha o biquíni que combina com o seu estilo
- Bronzeada, sim!
Tostada? Nem pensar!
- Depilação sem dor

**Um guia de
sinais para
saber se ele
está na sua!**

aqui tem tudo!!!!!!



ídolos • amor • moda e beleza • cidadania

umagirl.com.br



Nº 2

Coluna de Notícias

uau! QUE bronze

Veja como se proteger do sol, mas ganhar aquela cor de dar inveja! Texto: Marina Telecki

CONFIRA O GRAU DE PROTEÇÃO MÍNIMO INDICADO PARA SUA PELE.

- CLARA: 60
- MORENA OU AMARELA: 30
- NEGRA: 20

corpo

Emulsão bronzeadora FPS 8, Rayto de Sol, R\$ 13,65



Sundown Suncomplex FPS 30, R\$ 23,96



Ultra Sheer FPS 55, Neutrogena, R\$ 45



Bloqueador solar Sport Spray FPS 20 Sunblock, Davene, R\$ 28,91



Protetor solar spray oil free transparente FPS 15 Expertise, L'Oreal, R\$ 26,90



Loção spray protetora hidratante esporte FPS 30 Fotoequilíbrio, Natura, R\$ 38,50



Neutrogena Fresh Cooling FPS 45, R\$ 48



Loção solar bloqueadora Light Feeling FPS 30, Nivea, R\$ 28,80



Loção solar FPS 40 Lait, Avene, R\$ 53,52



Protetor solar spray gel FPS 6, Australian Gold, R\$ 31,91



Para prevenir o câncer de pele, o amarelamento ou o aparecimento de manchas, use sempre protetor solar. Hoje, esses produtos estão disponíveis em loção cremosa, spray, gel, óleo, entre outros, para que possa escolher o que mais combina com você, sem deixar de se proteger. "Se for ficar muito tempo exposta ao sol, prefira os produtos em creme. Estes fixam melhor na pele e resistem mais à água e à transpiração", conta a dra. Ana Cristina Fasanella. Vale lembrar que a aplicação deve ser feita sempre 30 minutos antes da exposição e reaplicada a cada uma ou duas horas, inclusive as versões à prova d'água. E, mesmo que você queira terminar o verão com uma cor bonita, não adianta ficar o dia inteiro queimando debaixo do sol. "O bronzeado não se dá em um final de semana. Para garantir cor saudável, comece com filtro solar alto e, conforme perceber que a pele está pegando um tom, pode diminuir gradativamente o fator de proteção", indica a doutora.

corpo dourado

Para manter o bronzeado por mais tempo, coma alimentos ricos em betacaroteno e vitamina A, como, por exemplo, cenoura, mamão e frutas cítricas. Tomate, com ação antioxidante; espinafre e rabanete também devem estar no cardápio



uau! QUE bronze

Por ser fina e delicada, a pele do rosto precisa de atenção redobrada. "No verão, com maior incidência de raios ultravioleta, o fator de proteção indicado para uso diário é 20. E na praia, no parque ou na piscina, deve-se usar filtro mínimo de 60", alerta. Quem tem pele oleosa, tem de usar loção oil-free, que deixa a pele com toque aveludado e sem o aspecto engordurado. E para evitar o aparecimento de cravos e espinhas, opte pelo protetor à base de gel aquoso, e, principalmente, sem álcool na composição. A loção em creme cai bem para peles normal ou mista. A região dos ombros e a do colo também precisam ser bem protegidas, assim como os lábios, que ainda sofrem com a água do mar. "Tem que usar protetor labial com fator mínimo grau 30 ou, ainda, batom com filtro solar, ambos com ação antioxidante que evitam ressecamento e rachaduras", explica.

hipertexto

informação extra

RAIOS ULTRAVIOLETAS

- **UV-A:** RESPONSÁVEIS PELO BRONZEAMENTO SUPERFICIAL, ALÉM DE CONTRIBUÍREM PARA O ENVELHECIMENTO PRECOCE
- **UV-B:** SÃO MAIS FORTES E, EM EXCESSO, PROVOCAM QUEIMADURAS, ENVELHECIMENTO PRECOCE E CÂNCER DE PELE.

passou do limite?

Se você tomou muito sol e ficou toda vermelha, trate de cuidar! Para isso, beba muito líquido e não tome sol até que a pele se renove, o que pode demorar de duas a três semanas. Ainda vale hidratar e usar produtos pós-sol à base de camomila e mentol, que dão a sensação de frescor e acalmam a área

store

várias opções gel e creme pós-sol na p. 93

www.umagirl.com.br



Labial Sundown oil free FPS 30, Davene, R\$ 20,55

Roc Minesol'Actif FPS 60, R\$ 60,30

Faces FPS 23, Banana Boat, R\$ 36

Bloqueador solar FPS 50, Avon, R\$ 25

Lip Balm Aloe Vera, Banana Boat, R\$ 15

Emulsão protetora hidratante facial Fotoequilíbrio FPS 50, Natura, R\$ 29

Bloqueador solar facial oil free FPS 30, Sunblock, R\$ 20,55

Bloqueador Facial Antidade FPS 30, Nivea, R\$ 20

Gloss Bio Lipsave FPS 15, Bioage, R\$ 30

Hidratante redutor de linhas de expressão FPS 15 Time Wise, Mary Kay, R\$ 62

rosto



Máscara capilar
Milky Way,
Sparkli, R\$ 89,40
Milkyway
Milk Hair Mask

Creme para pentear
Sun Shine - Praia e
Piscina, Fenix, R\$ 18

Shampoo solar
ação anti-sal
e anticloro,
Elseve, R\$ 5,50

Micro-vale
Protecteur,
Kérastase
Soleil, R\$ 80

Condicionador
After Sun
UV Rescue,
Redken, R\$ 68

Creme para
pentear Verão
Block, Seda,
R\$ 4,20

Spray protetor
Sun Guardian,
Schwarzkopf, R\$ 58

Spray protetor
solar Advance
Techniques,
Avon, R\$ 12

VOCÊ SABIA QUE
A AREIA REFLETE
17% DOS RAIOS
ULTRAVIOLETA?
POR ISSO, MESMO
A SOMBRA, É
NECESSÁRIO ESTAR
BEM PROTEGIDA!

Nessa época do ano não tem jeito. O sol danifica, altera a cor e resseca os fios. "Quanto mais finos, mais proteção é necessária. O ideal é esconder-se na sombra e hidratá-los bem para manter o brilho. Além disso, é sempre bom usar creme com ativos que fecham a cutícula dos fios e fator de proteção que ajuda a refletir a radiação", aconselha a especialista. Então, para cuidar do cabelo, da raiz às pontas, aposte nos produtos específicos, usados antes, durante e após a exposição aos raios solares, como xampu, condicionador, creme para pentear, fluidos protetores, entre outros, que ajudam a deixar as madeixas macias e bem-tratadas. Agora, sim, você pode desfilas por aí com um cabelo de dar inveja.

Thipertexto
informação extra

UMA PESQUISA REALIZADA PELA NATURA REVELOU QUE 38% DAS MULHERES SE QUEIXAM DOS FIOS QUEIMADOS PELO SOL E 81% DO RESSECAMENTO



proteção extra

- use boné ou chapéu
- não se exponha diretamente ao sol no período entre 11h e 15h
- aposte em roupas e acessórios feitos com fios que garantam o bloqueio dos raios UVA e UVB
- beba muito líquido
- abuse do hidratante corporal antes e depois da exposição solar