

# ELLE

ELLE.PT

TRAVEL  
SIZE  
€1,95

JUNHO 2016

## ESPECIAL CORPO DE VERÃO

PREPARE-SE  
PARA A  
PRAIA

COM PRODUTOS  
TARGET, TREINO  
PERSONALIZADO  
E DIETA SAUDÁVEL

BELEZA  
LOOKS DE  
MAKE-UP PARA  
OS MOMENTOS  
CHAVE DO DIA

SHOPPING  
GUARDA  
ROUPA  
PERFEITO  
PARA VISITAR  
AS ILHAS:  
SANTORINI,  
CUBA OU  
AÇORES

O QUE PRECISA DE SABER SOBRE A FERTILIDADE  
QUER ESTEJA A PENSAR SER MÃE OU NÃO

NÚMERO 333 MENSAL €1,95 (CONT.)  
0 0 3 3 3  
5 803985 000187

## ELLE ESPECIAL CORPO

### OBJETIVO

**A pele é o maior órgão do corpo humano** e, por isso, merece toda a nossa atenção. Não só por razões de saúde, mas também por motivos estéticos, devemos alimentá-la com o mesmo cuidado com que alimentamos o nosso organismo todos os dias.

Mas, para além de todos os nutrientes que ingerimos e que contribuem, a partir do interior, para uma pele bonita e radiante, os hidratantes de aplicação tópica são também um dos nossos maiores aliados.

No dia a dia, proporcionam alívio imediato a uma pele ressequida e fragilizada e, a longo prazo, promovem a sua elasticidade, suavidade e beleza. De várias texturas, cada uma capaz de proporcionar uma experiência sensorial diferente e um toque distinto, invista o tempo necessário neste passo da rotina diária e descubra uma pele nova até ao verão.

### COMO FUNCIONA

**Deve escolher sempre um hidratante** que se adapte às especificidades da sua pele – oleosa, sensível, extra-seca, mista – para que seja o mais eficaz possível. E, apesar de existir uma grande variedade de fórmulas e texturas, há sempre ingredientes chave que deve privilegiar.

Ingredientes com propriedades antioxidantes (naturais ou sintéticos) são essenciais para reduzir danos provocados pelos radicais livres e pelo ambiente às células, ajudando a reparar a sua barreira exterior que, por sua vez, é responsável por regular os níveis de hidratação da tez. Outros dois ingredientes estrelas são encontrados naturalmente no corpo humano: o ácido hialurónico e as ceramidas. Tanto um como o outro têm também uma função similar à dos antioxidantes, atuando como elos de ligação das células da epiderme, reforçando a sua ação de proteção. O primeiro tem ainda o poder de atrair e reter água, contribuindo para uma aparência mais



#### A MANTEIGA

Da nova linha da The Body Shop, que assinala os 40 anos da marca com um tributo à rosa inglesa, experimente a manteiga aveludada que é leve mas nutre em profundidade. Um dos produtos mais populares deste universo.



#### O GEL-CREME

A Vichy surpreende com mais uma inovação, proporcionando um momento spa no duche do dia a dia, com o cuidado que tem a frescura de um gel hidratante numa textura creme altamente confortável.



#### A LOÇÃO

Este cuidado diário da Babé é de fácil e rápida absorção e com a ação calmante da camomila, devolve conforto à pele para uma sensação de suavidade duradoura e um aroma delicado agradável.



### MUST-HAVE NOVIDADE

Este tratamento intensivo da Thalgo promete acalmar, nutrir e reparar as zonas mais secas e sensíveis da sua pele. Com uma textura rica, deixa a pele bonita e aveludada ao toque.

repulpada (aumento de volume) da pele, enquanto o segundo tem como principal função reter a água. Por fim, óleos como os de jojoba ou argão são fantásticos por proporcionarem uma sensação imediata de hidratação à flor da pele. São ainda extremamente ricos em vitaminas, ácidos górdos e anti-oxidantes que ajudam a fortalecer a barreira cutânea responsável por manter os níveis de hidratação da pele.

### A PRÁTICA

**A melhor altura para aplicar o hidratante** corporal é logo a seguir ao banho. Porque uma das suas funções é reter a hidratação da pele, ao aplicá-lo imediatamente após o duche, está a "prender" alguma da água que ainda se encontra na pele. Para maximizar resultados, o ideal é enxugar-se não esfregando a toalha na pele, mas sim pressionando suavemente a toalha de forma espaçada, ao longo do corpo. Assim, garante que a pele ainda está húmida no momento de aplicação. Ainda no tema do duche, à medida que os dias vão ficando mais quentes, vá arrefecendo a temperatura da água (idealmente deverá ser morna), para não agredir a pele e remover a sua barreira natural de proteção.

Se tiver tempo e disponibilidade, pode também optar por, de manhã, aplicar uma loção mais fluida e de rápida absorção e, à noite, apostar num segundo momento de hidratação com uma textura mais rica com uma manteiga ou o óleo relaxante. ▶

têm um resultado imediato, embelezando a pele e, a longo prazo, contribuem para a sua saúde.