

ES PARA SI NO MÊS EM QUE ESTAMOS TODAS DE PARABÊNS

TRAVEL
SIZE
€1,95

OUTUBRO 2015

EXCLUSIVO
OS NOVOS
AROMAS
DOS
CRIADORES

+

27

MULHERES
QUE NOS
INSPIRAM
TODOS OS DIAS

+

AS PEÇAS-CHAVE
DA ESTAÇÃO

ESPECIAL

ANIVERSÁRIO

NÚMERO 325 MENSAL €1,95 (CONT.)
0.032.5
5 603965 000167

com DANIELA HANGANH

ELLE *beleza*

fitness

DUPLA PERFEITA

Novos companheiros de treino que vão ajudá-la a maximizar o esforço físico feito no ginásio. Por CATARINA PARKINSON

Os especialistas de fitness e nutrição são os primeiros a dizer que não há nenhum método milagroso para um corpo de sonho: não basta apenas fazer dieta como também não chega passar horas no ginásio. Na beleza, passa-se o mesmo com as zonas mais críticas e rebeldes: os cremes não são nenhuma poção mágica que faz desaparecer a celulite. Também estes funcionam melhor quando combinados com os exercícios certos para as zonas localizadas, como por exemplo a barriga, uma das primeiras a acusar o excesso de peso e ao mesmo tempo beneficiar da ação de um creme reafirmante e uma dose saudável de abdominais.

ZONA ABDOMINAL

Prancha Considerado um dos exercícios mais equilibrados e completos. Coloque-se numa posição de flexão, com as mãos alinhadas com os ombros e os braços e as pernas esticadas. Mantenha a posição com o corpo afastado do chão numa linha paralela e levante uma perna de cada vez, de forma alternada.

Abdominais Um clássico que tem provedo ser eficaz e permite ir

Plano de ataque:

Para continuar a ter resultados satisfatórios, deve ir alternando o ritmo de exercícios para manter o ritmo cardíaco elevado e principalmente ir aumentando a dificuldade das séries para ganhar maior resistência.



1. O creme de firmeza abdómen e cintura Défi Fermeté da Thalgo (€60,19) contém Zingiber, um extrato vegetal de gengibre.

2. O creme de corpo Masvelt da Clarins (€50,50) associa uma tripla eficácia adelgaçante com uma textura suave, ideal para massajar o corpo.

