

máxima

MODA
O GLAMOUR
DO NOVO FATO
FEMININO

BELEZA
PREPARAR O
CORPO PARA
O VERÃO

**CAROLINE
DE MAIGRET**
Por que tantas
mulheres a
idolotram?

Let's ROCK!

**ONZE MULHERES QUE AGITAM
A MÚSICA NACIONAL**
**OS 60 ANOS DO ROCK'N'ROLL
NO FEMININO**

**Máxima
Beauty Summit
2018**
Lisboa, 18 e 19 de Maio
**ESTA REVISTA
VALE
1 ENTRADA**

**SER SOLTEIRA
EM PORTUGAL**
*Retrato social
de quem luta
por um futuro*

**O PESADELO
VAI TERMINAR?
AS EX-ESCRAVAS
SEXUAIS DO
ISIS EXIGEM
JUSTIÇA**



PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES DIFERENÇAS

Estas alterações na sua rotina diária serão suficientes para que veja as diferenças no espelho, após um mês. E são boas para toda a família. Comece já a pô-las em prática.

PASSEIO MATINAL DIÁRIO. Que fazer caminhadas tem múltiplos benefícios não é grande novidade. Sabemos, através de diversos estudos, que é um dos métodos mais fáceis para manter a boa forma física, perder peso e promover a saúde. Mas o que talvez não saiba é que fazê-lo logo pela manhã tem resultados ainda mais motivadores. Isto porque a exposição à luz natural, no início do dia, reduz ainda mais o risco de ganhar peso, além de que esta caminhada antes do pequeno-almoço queima gordura corporal, em vez de queimar as calorias dos alimentos ingeridos.

SEJA ORIGINAL NO CONSUMO DA ÁGUA. E por originalidade entenda-se que nos referimos à prática do Do It Yourself. Escolha uma água alcalina com pH superior a 7 (Monchique, Carvalhos, Evian...), já que os benefícios ao nível do funcionamento do estômago, dos rins e da perda de massa gorda são superiores e junte rodela de citrinos, de pepino, de romã, de gengibre ou de canela. Estes extras são antioxidantes e saciantes e ajudam a prevenir o inchaço abdominal e a retenção de líquidos. Varie nos ingredientes eleitos.

GO ZEN. Acredite: adicionar à sua rotina diária uma prática relaxante vai fazer maravilhas pela sua figura. O stress é um dos principais causadores do aumento do cortisol no corpo – a hormona responsável pelo excesso de gordura abdominal –, pelo que combatê-lo terá também benefícios na sua dieta. O International Journal of Behavioral Medicine constatou que pessoas com práticas holísticas como o mindfulness, o yoga, o Pilates ou os alongamentos têm menos propensão para a obesidade e para acumular gordura abdominal. Não tem tempo? Se lhe dissermos que apenas cinco minutos de meditação diária já fazem a diferença, não haverá espaço para desculpas.

CUIDE DA PELE. Sim, os produtos de aplicação tópica ajudam a melhorar a qualidade da pele. Podem até ajudar a reduzir alguns centímetros na cintura e nas nádegas. Munidos de ingredientes-estrela, adelgaçam, drenam e eliminam toxinas, revelando ainda resultados na redução da celulite. Para procurar na lista de ingredientes: vitamina C porque estimula o colagénio e pode ajudar na firmeza cutânea; os peptídeos e retinóides que ajudam a “repulpar” a pele; algas ou cafeína que estimulam a drenagem.

CONTAGEM DECRESCENTE

Optimizar o estado físico não se resume a uma questão estética. É importante para a auto-estima, mas é algo a ter em mente por motivos de saúde e de bem-estar generalizado. Com o Verão à porta, damos algumas sugestões para começar a colocar em prática (e manter durante todo o ano).

EM GABINETE

Os tratamentos de modelação corporal são o complemento ideal para quem pode dispensar uma hora por semana. Além da componente relaxante, ajudam a refirmar o corpo.

NO ORGANII DAY SPA DO LX FACTORY, EM LISBOA

Organic Seaweed leaf Wrap by Voya (50 minutos, €115). É um envolvimento em algas que devolve hidratação e firmeza à pele. Inicia-se com uma esfoliação (perfeita para fazer antes da exposição solar, uma vez que promove um bronzeado ainda mais uniforme) e termina com uma massagem manual refirmante.

NO TIVOLI SPA DO PALÁCIO DE SETEAIS, EM SINTRA

Tratamento de Emagrecimento Anti-C by Biologique Recherche (75 minutos, €150). Este tratamento anticelulítico foca a sua acção na redução da gordura localizada. Combina técnicas de massagem que promovem a oxigenação da pele, estimulando a tonificação do corpo. O ritual é terminado com a utilização do Crème Anti-C que activa o sistema linfático, deixando a pele suavizada e tonificada.



Crème Correcteur Global
Cellulite, €62, Thalgo

Anticelulite
Draining Gel-Mud
com Tecnologia
Slim-Drone, €58,25,
Collistar

Serum Expert Reducteur
Contours, €75, Carita

Body Strategist
Cream Gel,
€64,20,
Comfort Zone

C.Curve Shaper,
€268, Valmont

Advanced Body
Creator, €60,50,
Shiseido

Nuxuriance Ultra Body
Cream, €56,90, Nuxe

Body Fit, €66,70,
Clarins