

# prevenir\*



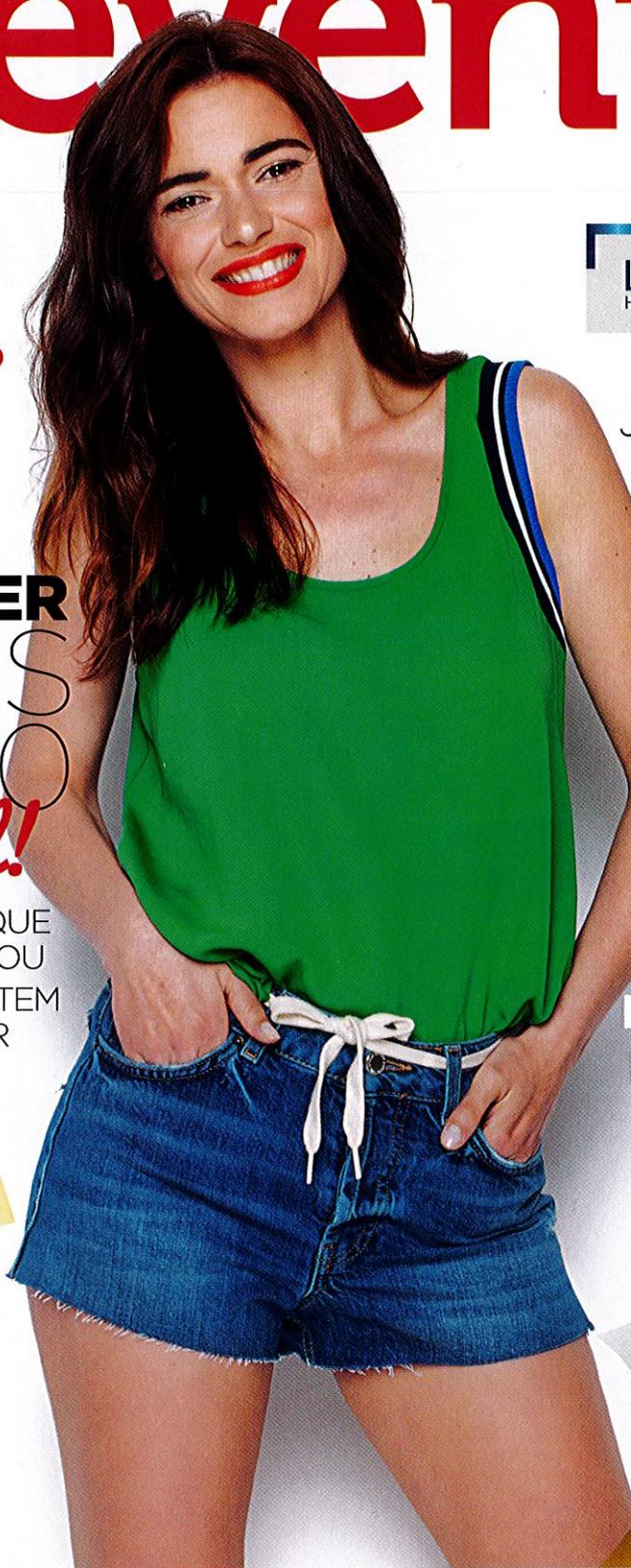
**PSIQUIATRA  
DANIEL SAMPAIO  
ENSINA  
EDUCAR NA ERA  
DA TECNOLOGIA  
PÁG. 94**

## **EMAGRECER DEPOIS DOS 40 é possível!**

- ✓ **DESCUBRA PORQUE O SEU CORPO MUDOU**
- ✓ **APRENDA O QUE TEM MESMO DE FAZER**

**ALIMENTAÇÃO  
"SAUDÁVEL"  
NÃO SE DEIXE  
ENGANAR NO  
SUPERMERCADO  
PÁG. 102**

**QUERER MAIS  
É BOM  
TREINE A VONTADE  
DE IR LONGE**



*Joana Santos*  
Atriz

**REDUZA  
A BARRIGA  
COM  
A DIETA  
DA PROTEÍNA  
VEGETAL**

**NOVIDADES  
CONTRA  
A CELULITE**

**TENSÃO  
PRÉ-MENSTRUAL  
GINECOLOGISTA  
DIZ COMO EVITAR  
"ATAQUES  
DE NERVOS"**



**Pssst!**  
E já passou.

SAIBA MAIS  
NA PÁG. 13

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE



Ideal para aplicar em casa, durante todo o ano

### ANTICELLULITE DRAINING GEL-MUD WITH SLIM DRONE

Collistar  
€58,25 (400 ml)

**Como atua** Graças a uma tecnologia exclusiva – *cosmetic drone technology*<sup>TM</sup> –, a fórmula encapsula e liberta na célula adipócita um ingrediente ativo rico em polifenóis que favorece a eliminação de gordura (lipólise), com uma eficácia «duas vezes superior à da cafeína», segundo a marca. Reduz a síntese de gordura e a formação de novas células gordas, promove a remoção de toxinas, estimula a microcirculação e promove a eliminação de fluidos que se acumulam entre os tecidos.

**Substâncias-chave** Extrato de *Coccoloba uvifera*, lama branca e escina.

**Resultados** Testes clínicos e instrumentais, realizados em 30 mulheres, que aplicaram o produto todos os dias, durante oito semanas, revelaram uma redução das imperfeições (63 por cento), assim como pele suave e pele flexível (90 por cento).

**Sensação ao aplicar** Textura gel, fresca, muito suave, que não deixa resíduos e é rapidamente absorvida.



Ideal para quem também quer adelgaçar e corrigir estrías

### SLIM DESIGN

Elancyl  
€19,99 (150 ml)

**Como atua** É um óleo adelgaçante com uma fórmula bifásica patenteada à base de cafeína. A fase aquosa permite que a cafeína favoreça a drenagem das gorduras responsáveis pela celulite e que a hera verde translúcida, com a ajuda de uma massagem, estimule a drenagem e promova a elasticidade da pele. A fase oleosa atua sobre a prevenção de estrías, ativando a eliminação de toxinas e reforçando a elasticidade cutânea.

**Substâncias-chave** Cafeína, hera e óleo de camelina.

**Resultados** Estudos clínicos, realizados com 48 mulheres, indicam um efeito adelgaçante e a redução do volume das coxas e nádegas após sete dias de utilização. Outro estudo, realizado com 49 mulheres, verificou o alisamento de nódulos de celulite após 14 dias de aplicação. Atua sobre as estrías arroxeadas após 28 dias de utilização, segundo um estudo realizado com 21 mulheres.

**Sensação ao aplicar** É um óleo seco ideal para a realização da massagem anticelulite recomendada pela marca.



Ideal para quem tem retenção de líquidos

### DÉFI CELLULITE, CORRECTEUR GLOBAL CELLULITE

Thalgo  
€62 (150 ml)

**Como atua** Reativa a oxigenação dos tecidos que está comprometida numa pele com celulite. Favorece a queima de gordura, atua sobre a expansão das células que a acumulam e combate o excesso de água no organismo, promovendo as trocas intercelulares.

**Substâncias-chave** Combina, graças a uma tecnologia exclusiva, alga castanha *Fucus serratus* e um extrato puro de *Coleus forskohlii*. Associa extratos de sementes de sândalo e de alga vermelha.

**Resultados** Até menos dois graus de celulite, segundo um estudo realizado em 22 mulheres, entre os 20 e os 53 anos, com celulite de grau médio, que usaram o produto duas vezes por dia, durante 28 dias.

**Sensação ao aplicar** Textura muito fresca, tipo gel, e fragrância suave. →



### ESTILO DE VIDA ANTICELLULITE

→ De nada adiantará usar um cosmético anticelulítico se, paralelamente, não adotar um estilo de vida mais saudável. A par da aplicação deste tipo de cosmético, deve dormir bem, hidratar o organismo, fazer exercício físico, reduzir o consumo de sal, gorduras saturadas e hidratos de carbono refinados, assim como evitar roupa apertada.

#### \*ONDE COMPRAR

CELLU-CUP: lojas Sephora;  
COLLISTAR: perfumarias;  
DOUGLAS: lojas Douglas;  
ELANCYL, FILORGA: farmácias e parafarmácias;  
MESOESTETIC: farmácias;  
THALGO: institutos e spas



### CELLU-CUP MASSAGEM A VÁCUO

Esta é a nova versão da *Cellu-Cup* – mais divertida e inspirada no *Pacman* –, um acessório de silicone que permite fazer uma massagem anticelulite em vácuo. Combinada com um anticelulítico ou usada no banho com água ou sabonete, ajuda à degradação da gordura e das estruturas da celulite.

€19,95