

revenir*

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

18
S
icas

ESTADO
GRA"
NINO

AN,
A SÚPER DIETA

GRECE DE VEZ
RTE A DIABETES
UI O COLESTEROL

9

COSMÉTICOS
DE VERÃO
QUE OS
DERMATOLOGISTAS
ADORAM

TESTE
PREPARADA
PARA
ESCAPAR
AOS AZARES
DAS FÉRIAS?

00118



591

* MÁSCARA CAPILAR

«O cabelo assemelha-se a uma sucessão de telhas revestidas por uma gordura que lhe dá brilho e aspeto sedoso. Essa gordura é afetada por fatores externos, como o vento, o sol e a água, o que deixa o cabelo, por vezes, baço. Por isso, é essencial repô-la com máscaras», aconselha Manuela Cochito.

→ Como escolher

Manuela Cochito prefere fórmulas «densas e bastante nutritivas» que permitam repor a gordura perdida, o que contribui para que o cabelo mantenha «um aspeto lustroso e saudável».

→ Como usar

«O ideal é usar a máscara nos dias em que nos expomos ao sol. Envolve-se o cabelo numa toalha húmida e deixa-se atuar entre 15 e 20 minutos. Depois é só passar por água», explica a dermatologista.

* CREME DE PÉS

«O uso regular de chinelos, sandálias e o caminhar de pés descalços favorecem a secura da planta dos pés, mais evidente nos calcanhares que ficam mais grossos, esbranquiçados e, por vezes, com fissuras», descreve David Serra. Por isso, torna-se essencial utilizar um creme

adequado, que permita prevenir ou resolver estas situações.

→ Como escolher

«Cremes com substâncias ácidas, como ureia (cinco a dez por cento), ácido glicólico (dez a 15 por cento) ou ácido láctico (seis a 12 por cento), são os mais aconselháveis, pois fornecem uma hidratação mais prolongada e evitam as calosidades e consequentes fissuras», explica Paula Quirino.

→ Como usar

A sua aplicação é recomendável «à noite e, se possível, em oclusão» - calce umas meias a seguir.

* SPRAY DE ÁGUA TERMAL

«É útil quando está muito calor, para refrescar» e pode ser utilizado para «limpar o rosto após os banhos de mar ou piscina», sugere David Serra. Além disso, «tem um efeito calmante, vantajoso em pele com tendência a rosácea», ajudando a prevenir as irritações frequentes no verão.

→ Como escolher

A relação capacidade/preço «é o principal fator a ter em conta», refere.

→ Como usar

Pode aplicá-la em qualquer momento. «Após a aplicação, o melhor é deixar secar naturalmente ou com ligeiros toques com uma toalha ou outro tecido leve», explica.

BB CREAM TRÊS PRODUTOS NUMA SÓ EMBALAGEM!

No verão, o BB Cream faz parte do cosmético que a dermatologista

Leonor Giti não dispensa

«É simples e prático, coloca-se de «mantendo-se»

repeto que a r do dia», ex a especial!

É um 3 e 1 que alia benefici do crem

hidratar base e pro solar num embalagem

→ Hidr a «pe mantendi flexibilidad

→ Dá A color do crem ser «sem ao tom da pe

disfarçar deste algu imperl existe te

→ Pri Com de pr so

«fund para a pr diária da



9



10

9. Autobronzeador Creme Lumiere Auto-Bronzante Thalgo €38 (150 ml) 10. Máscara capilar Máscara de Exceção Phytokératine Phyto €44,90 (200 ml)

* ONDE COMPRAR

AVÈNE, LA ROCHE-POSAY, PHYTO e VICHY: farmácias e parafarmácias;

BARRAL: farmácias e parafarmácia;

BIOHERM: perfumarias; GARNIER AMBRE SOLAIRE e NIVEA: supermercados e hipermercados;

THALGO: institutos de spas; THE BODY SHOP: lojas The Body Shop