

VOGUE

PORTUGAL

BOLEZA

OBJETIVO
BARRIGA
E GLÚTEOS
PERFEITOS

E AINDA
PERFUMES,
PROTETORES,
DIETAS, ESCAPADAS
E TENDÊNCIAS
DE VERÃO

BRONZEADA E EM FORMA

CORPO DE PRAIA

TESTAMOS OS TRATAMENTOS
(QUE FUNCIONAM)

OS SEGREDOS DE FITNESS
DE SARA SAMPAIO,
IRINA SHAYK E LARA STONE

Sofia Ribeiro

ATRIZ

@sofiaribeiro

Plano de treino

"O meu plano de treino é bastante variado. Consiste em ganhar força e resistência, aumentar massa muscular e consequentemente mais definição. Tanto faço circuito *crossfit*, como musculação e boxe. O estimulante para mim é que seja um treino de superação, pois quando é repetitivo torna-se chato e desinteressante. Um dos meus treinos envolve 20 minutos de salto à corda e duas séries de 20 ou 15 repetições dos seguintes exercícios: agachamento com

barra, *lunges* com halteres, prensa de pernas, elevação do quadril com barra, extensão do quadril no banco, *step-up* a uma perna, *dead lift* e prancha."

Plano de alimentação

"Tento fazer uma alimentação que seja rica em proteína e pobre em hidratos e açúcares. Mas sem extremos: é importante que seja uma alimentação variada. E para mim, que adoro comer, não podia ser diferente."

Cuidados estéticos

"Quando posso, faço duas vezes por semana radiofrequência, drenagem linfática ou o *Freeze* na Clínica Biscaia Fraga. Ajuda a tonificar e a combater a celulite e a má circulação."

MISSES BUMBUM
Depois de décadas na penumbra, o *derrière* é agora uma das zonas mais apreciadas. Saiba como Sofia e Liliana cuidam dos seus.

Liliana Santos

ATRIZ

@lilianasantos

Plano de treino

"O meu treino geral inclui elíptica, agachamento na máquina Smith, flexões, abdominais *jackknife*, *burpees*, remada alternada com rotação, saltos pliométricos e exercícios com *kettlebell*. Para os glúteos gosto de fazer uma trissérie, isto é, a elevação da coxa em três ângulos diferentes."

Plano de alimentação

"Consumo maioritariamente peixe e carnes brancas, acompanhados de legumes cozidos ou salada, alternando alguns dias de vegetariano. E bebo 1,5 l de água por dia."

Cuidados estéticos

"Sou fã da endermologia de LPG, de massagens drenantes e de cremes anticelulíticos e hidratantes."



Adelgaçante Défi Cellulite, € 60,19, Thalgo.

DICA INFALIVEL

"Fazer 20 minutos de exercício. Todos os dias!"

AJUDA EXTERNA

Treino com Marco Baião

PT e fundador do Luxury Residential Fitness Bootcamps www.algarveluxurybootcamp.com.



PARA NÁDEGAS DE AÇO: BUM ON FIRE WORKOUT

Aquecimento SMR [*Self-myofascial-release*/autolibertação miofascial], alongamentos estáticos, mobilidade e corrida. 20 agachamentos. 30 *walking lunges*. 15/15 *step-ups* [no *step* ou numa caixa de 40 cm]. 30 *crazy monkey* [15x para cada lado. O rabo tem que estar mais baixo do que a cabeça]. O máximo de voltas possíveis em 20 minutos.

PARA BARRIGA "TANQUINHO": FAT MELTER WORKOUT

Aquecimento SMR, alongamentos estáticos, mobilidade, sequência de *burpees* de nível 1, 2 e 3, 15 vezes. 15x abdominal em V. 40x *russian twist*. 1 minuto de prancha frontal. 30/30 segundos de prancha lateral. 4x *hatemakers* [combinação de 5 flexões com 20 escaldadores de montanha]. 200 m a correr. Tudo em 3 voltas feitas no melhor tempo.

Massagens localizadas

PARA OS GLÚTEOS

Massagem *Levanta Bumbum*, € 35/60 min., Izabel de Paula no Le Salon, em Lisboa. Contacto: [Facebook.com/IzabeldiPaula](https://www.facebook.com/IzabeldiPaula).

Massagem *BBB* [bumbum brasileiro], € 25/40 min. ou € 215/10 sessões, e massagem *BBB Ultra* com aparelho de cavitação, € 55/50 min. ou € 450/10 sessões, Gisleine Naka no Espaço Ludmilla Abreu, no Estoril. Contacto: 214 681 919.

PARA A BARRIGA

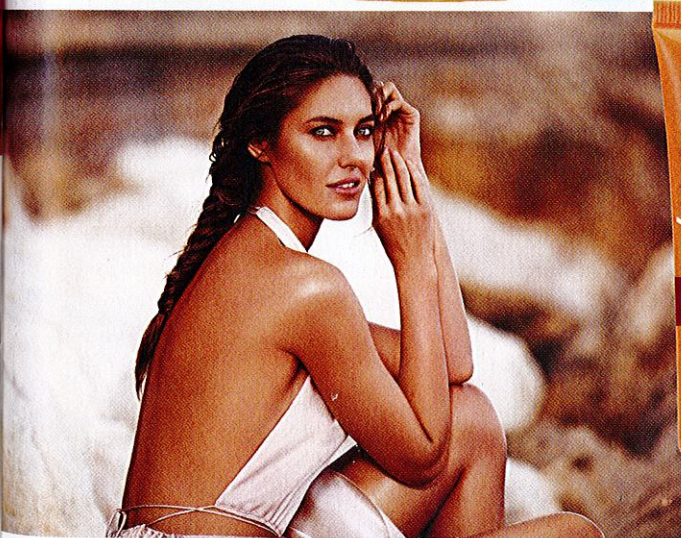
Tratamento *Silhueta Eficácia Adelgaçante*, € 70/60 min., disponível no Clarins Skin Spa, em Lisboa. Contacto: 213 880 010.

Barriga Perfeita sem Gordura e Tonificada, € 22/tratamento (plano de 16 tratamentos combinados e consulta de nutrição), disponível nos Centros de Estética Well's, por todo o País. Contacto: www.continente.pt /707 100 101.

TENDÊNCIAS après-soleil

Autobronzeadores
Bons aliados para intensificar
ou reproduzir o bronzeado.

REALIZAÇÃO: SUSANA CHAVES ASSISTIDA POR MARIANA NAVE. FOTOGRAFIA: D.R.



1. The Face and Body Gradual Tan, La Mer. 2. Addition Concentré Eclat, €37,50, Clarins. 3. Leite Acetinas Autobronzeador Bariésun, €14,95, Uriage. 4. Subtle Tanning Lotion Suncare, €19,95, Mary Kay. 5. Gradual Tanning Lotion Face & Body, €72, La Prairie. 6. Spray Autobronzeador Tonique, para o corpo, €27, Biotherm. 7. West Coast Face Bronzing Serum, para o corpo, €19,95, Vita Libera.

PROLONGAR O SOL

Cuidar da pele depois da exposição solar é tanto um prazer como um benefício.

1. Loção After Sun Moisture, € 8,49, Nivea. 2. Leite Refreshing After-Sun Lotion, para rosto e corpo, € 17,50, Nuxe. 3. Spray Moisturizing & Soothing After-Sun, para o corpo, € 12,55, Sephora. 4. Spray Bruma Apaziguante Bariésun, € 16,39, Uriage. 5. Soothing After Sun Mist Face & Body, € 72, La Prairie. 6. Óleo após-sol Ambre Solaire, € 6,02, Garnier. 7. Leite após-sol Sublime Sun, € 9,99, L'Oréal Paris. 8. After Sun Baume de Monoï, € 37,50, Dior. 9. Lait Activateur de Bronzeage, € 36, Thalgo. 10. After Sun Tan Maximizer, para o rosto, € 33,22, Lancaster. 11. Leite Idéal Soleil, € 17,28, Vichy. 12. Loção Sun Secret, € 20,50, Sensilis.