

Voman

PARA MULHERES COM ATITUDE

Isabel Figueira
Otimismo em estado puro

Silva

portuguesa
RMES

s
inação
lying

ping moda

E ACESSÓRIOS
DO NATURA, ASIÁTICO,
HO E CAMPESTRE

FERTILIDADE

AS, TRATAMENTO

EDUCAÇÃO DE ÓVULOS

Slow life
Emagreça
a sua VIDA

Mamilo
RECONSTRUÇÃO
NÃO INVASIVA



Body 360°

Com os dias quentes à porta, e consequentemente a roupa mais leve e, claro, os biquínis ou fatos de banho, vem também uma atenção redobrada com o físico. Sejam uns quilos a mais, a tão temida celulite ou a pele um tanto flácida, ainda está a tempo de se pôr em forma. Temos excelentes ideias para uma abordagem em todos os ângulos!

POR ANETT BOHME



Sendo a primavera a estação da renovação, há que aproveitar esta energia positiva para nos pormos em forma com entusiasmo e alegria!

Uma questão de pele

Seja para afinar a silhueta, refirmar a pele ou lutar contra a celulite, cremes e géis específicos são uma ajuda imprescindível!

1/ Graças ao seu efeito remodelante, redutor e refirmante, o gel multifuncional Tri-Attack Anti-Cellulite Gel, de Anne Möller, cuida da silhueta em todas as frentes. Combinando cafeína com um fitocomplexo com propriedades anticelulíticas e redutoras, tem ainda um efeito desintoxicante. Completíssimo, estimula a microcirculação e melhora visivelmente a elasticidade e a firmeza da pele. 400 ml, €31,50

2/ Anticelulítico e antirretenção de água, o creme Correcteur Global Cellulite, da linha Défi Cellulite, da Thalgo, combina oxigénio ativo e um complexo com *fucus* e *forskohlii*, para inverter os processos geradores da celulite e reduzir a expansão excessiva dos adipócitos. Um extrato de alga vermelha e um de sementes de sândalo combatem o excesso de água, um fator agravante da celulite. Em institutos, 200 ml, €62

3/ O bálsamo adelgaçante Nutri-Modeling, da Filorga, é um verdadeiro 3 em 1 para uma silhueta esculpida, e como é formulado com manteiga de murumuru, supernutritiva, nem precisa de aplicar um segundo creme. Para combater a flacidez, combina colagénio com polissacarídeos, enquanto o adelgaçamento se deve à cafeína e aos extratos vegetais, e a sua ação alisadora aos óleos de babaçu e de hera. Em farmácias, 200 ml, €44,50



4/



7/

4/ De uso diário, o Gel-fango Drenante Anticellulite, da Collistar, conta com a tecnologia futurista *Slim-Drone*, para atuar apenas onde é necessário e sem dispersão dos seus preciosos ingredientes. Para atingir as células adiposas, esta tecnologia usa como ingrediente ativo uma planta tropical com uma função lipolítica duas vezes e meia superior à da cafeína e inserida numa cápsula. Esta cápsula, minúscula, é envolvida num peptídeo seletivo, que a guia até ao seu alvo, o núcleo da célula adiposa, que o consome, iniciando a sua ação lipolítica. De textura gel-lama, pois conta com lama branca amazônica, é absorvida de imediato pela pele, sem deixar resíduos, mas envolvendo o corpo num véu remodelante. 400 ml, €58,25

5/ Sem parabenos, silicones ou óleos minerais, o creme Body Strategist Cream Cellulite, da Comfort Zone, é indicado para a celulite instalada e localizada. Formulado com cafeína pura, carnitina e microalgas, tem um efeito termogénico que deixa na pele, quando aplicado, uma sensação de quente e frio alternada, podendo deixá-la ainda vermelha, o que apenas significa que está a funcionar! Em institutos e spas, 200 ml, €64,20

5/



6/



6/ Formulado com guaraná, famoso pelas suas capacidades refirmantes, o creme específico para o rabo Brazilian Bum Bum Cream, da Sol de Janeiro, deixa a pele também mais suave, carnuda e luminosa. Sephora, 75 ml, €18,55

7/ Graças à sinergia de ativos vegetais, como os extratos de semente de longana, de alga vermelha e de lótus, à cafeína e aos óleos essenciais, o creme fundente Cellulinov, da Sisley, é um tratamento anticelulítico intensivo. Aplique-o em massagem, de preferência de manhã e à noite, para sentir de imediato a pele hidratada, suave e lisa, enquanto, após quatro semanas de uso, notará a celulite visivelmente atenuada. 200 ml, €177,50

8/ Inspirado na técnica de massagem "amassar e rolar", o kit Slim Massage, da Elancyl, é composto por uma peça que ajuda a recriar este movimento e um gel adelgaçante e concentrado, à base de cafeína e extrato de hera. Use esta dupla diariamente no duche, durante apenas três minutos, para sentir a sua eficácia adelgaçante, a partir do sétimo dia de utilização, e o seu efeito refirmante e anticelulítico após 14 dias. Em farmácias, €34,45

8/



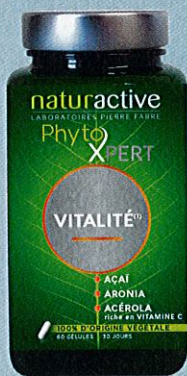
Dieta

Claro que não é novidade que uma alimentação equilibrada é imprescindível para um peso saudável, apesar de "haver combinações que influenciam o modo como o nosso corpo absorve os alimentos", como explica Pedro Queiroz no seu livro 'Emagreça Onde Mais Precisa'. O nutricionista adianta ainda que "para uma dieta funcionar, esta tem de ser fácil de implementar, favorecer a nossa saúde e ser a base de uma

alimentação adaptada ao nosso estilo de vida". Nas dicas, lembra "a importância de evitar o sal, para prevenir a retenção de líquidos, mastigar devagar, para ajudar na saciedade e facilitar a digestão, e ingerir líquidos (sem açúcar), para promover a eliminação de toxinas. Quanto aos *snacks*, devemos optar

por aqueles que não têm açúcar, como sementes de girassol, raspas de coco, castanha do brasil e gelatina, por exemplo". Veja aqui algumas das novidades em matéria

1/



MAIO 74

2/



3/



Move it!

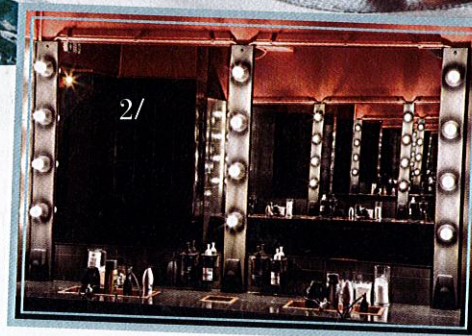
Sim, para nos mantermos em forma é mesmo preciso sair do sofá. Seja em caminhadas ou a andar de bicicleta ao ar livre, nas aulas ou nas máquinas no ginásio ou em casa, a seguir as aulas de Pilates no vídeo de um *coach*. Há exercícios e modalidades desportivas para todas as idades, gostos e condições físicas (ou financeiras) e desculpa nenhuma para não os aproveitar. Até porque, depois, ainda temos, além dos benefícios físicos visíveis, as endorfinas, hormonas produzidas como resposta ao exercício físico, que não só provocam uma sensação de bem-estar, como melhoram o nosso sistema imunológico e a qualidade do sono.



1/ Estando já implementado em praticamente todos os clubes do grupo Holmes Place, o FloatFit é a modalidade de exercício mais indicada para os amantes da água. De maior intensidade, mas de baixo impacto, junta agachamentos, 'pranchas' e movimentos mais ativos ao desafio de manter o equilíbrio em cima de uma plataforma. Cada aula, em grupo ou individual, tem a duração de apenas 30 minutos. Mensalidade, a partir €49,90 holmesplace.pt

2/ Desde o início deste ano, já abriram dois sofisticados ginásios The Code, em Lisboa. Equipados com material de treino, topo de gama, posicionam-se num conceito *fitness boutique*, que é muito mais do que uma sala cheia de equipamentos. Aqui só há aulas de autor, como a Combust, que consiste num treino intervalado de alta intensidade, com passadeiras sem motor, bolas medicinais e elásticos de resistência, entre outros. Já na aula Collide, os clientes têm sacos de *boxe/muay thai*, para praticar golpes e técnicas desta modalidade

de combate. Destacamos ainda os luxuosos balneários, equipados com bons secadores de cabelo, desodorizantes e água micelar desmaquilhante, indispensáveis para aquela aula a meio de um dia de trabalho. O que difere também dos outros espaços são as modalidades de pagamento: além da opção de mensalidade ou pacotes de aulas, que podem ir até os €225, ainda há aulas avulsas (€14), ou seja, sem qualquer compromisso • thecode.pt



3/ Os ginásios Fitness Hut chegaram ao norte, com a abertura de um clube na Maia e outro nas Antas, no centro do Porto. O primeiro tem 1660 m², com uma sala de ginásio de cerca de 500 m², enquanto o segundo, com 1500 m², se encontra no piso 3 do Alameda Shop & Spot, e ambos contam, tanto com aulas clássicas com treinadores, como com aulas virtuais. A partir de €5,50/semana • fitnesshut.pt

de suplementos alimentares específicos, barritas e nutrição para os praticantes de desporto.

1/ Para recuperar tónus e energia, as cápsulas 100% de origem vegetal, sem corantes, nem conservantes Vitalité, da linha PhytoXpert, da Naturactive, contêm arónia, açaí e acerola. Em farmácias, 60 cáps., €41

2/ Bio, *vegan* e sem glúten, as barras energéticas da gama Despertar de Buda, da Iswari, não contêm açúcares adicionados, mas, sim, trigo sarraceno e pasta de tâmaras. As barritas estão disponíveis em três sabores: Açaí-Morango, Maca-Baunilha e Cacau Cru. Caixa com 15 x 40 g, €17,50 • iswari.com/pt

3/ Combinando o poder adelgaçante da laranja

sanguínea com a ação refirmante de macroalga marinha *ascophyllum*, o suplemento alimentar Coach Ventre & Taille, da Thalgo, ajuda a diminuir a circunferência da cintura. A toma é de dois comprimidos por dia. Em institutos, 30 cáps., €44

4/ Recém-chegada a Portugal, a linha XS Sports Nutrition, da Amway, foi desenvolvida para dar ao organismo os nutrientes necessários, antes, durante e depois do exercício, para um melhor desempenho desportivo. Tanto para quem faz desporto de forma recreativa, como para os atletas de competição, as três gamas – Energize, Refresh e Recharge – são compostas por bebidas solúveis, batidos, barras de proteínas e unidoses de grânulos. Venda direta, a partir de €14

