

Celebramos
a beleza singular com
ANA GUIOMAR

TESTEMUNHOS
A nossa voz conta

Os novos mitos
da alimentação

A minha
ginecologista
e eu

AMOR PRÓPRIO

RECONHECIMENTO,
ACEITAÇÃO E LIBERTAÇÃO



5 603846 012289

00367

Para quem prefere uma abordagem exclusivamente manual, a BodyConcept propõe várias massagens modulantes e anticelulite feitas com movimentos fortes e profundos (a chamada 'deep tissue massage') que permitem atuar diretamente nos nódulos de gordura, desfazendo-os, conseguindo uma boa modulação corporal e benefícios a nível da drenagem linfática, melhorando todo o metabolismo da região. Para devolver a firmeza e vitalidade à pele, é recomendada a massagem refirmante, que tem como objetivo ativar os mecanismos naturais do corpo para incrementar a produção de colagénio e elastina, ajudando a retardar assim o processo de envelhecimento e a instalação da flacidez.

As massagens têm a duração de 45 minutos. O seu número e periodicidade será recomendado em função das necessidades específicas de cada cliente, após uma avaliação morfológica.

Os resultados são visíveis e sentidos desde a primeira sessão, intensificando-se com as sessões seguintes. A sua remanescência dependerá do estilo de vida.

Preços sob consulta. Informações em bodyconcept.pt.

JOELHOS

Dizem que as pernas são a última coisa a envelhecer (e a verdade é que a mítica atriz Marlene Dietrich ainda as tinha fantásticas aos 80 anos), mas os joelhos são outra história... Às vezes as pernas até são esbeltas e bem torneadas, mas os joelhos têm uma 'bolsa' de gordura acumulada que parece resistir a todas as dietas e exercícios. E com a idade, e uma certa flacidez (muito agravada pela exposição solar), a pele começa a enrugar-se, dando às pernas um ar envelhecido.

Para quem ainda não quer fazer uma lipoaspiração clássica, a UP Clinic sugere os tratamentos Bodytite e Morpheus, minimamente invasivos, que podem ser combinados. O primeiro (usando um manípulo especial para esta zona) consiste numa radiofrequência assistida por lipólise (RFAL) e remove a gordura em excesso; o segundo aplica a radiofrequência na subderme, melhorando a qualidade da pele e diminuindo as rugas.

Cada sessão demora entre 30 minutos e 1 hora, e os resultados começam a ser visíveis ao fim de 15 dias, consolidando-se passados 3 meses.

Preços a partir de €1500.

Se o problema é apenas gordura acumulada e não há rugas visíveis, a clínica recomenda o Coolsculpting, que reduz a gordura localizada através de criolipólise, com destruição dos adipócitos por congelamento.

O tratamento demora cerca de 1 hora e os resultados máximos são alcançados ao fim de aproximadamente 3 meses.

Preços a partir de €500 por joelho. Informações em upclinic.pt.



- EM CASA: 1. Q10 Multi Power 4 in 1, **Nivea**, refirmante e remodelador para pernas, nádegas e barriga, €19,99; 2. My Coach!, **Elancyl**, com 89% de ingredientes de origem natural, tonificante, drenante e potenciador dos efeitos do exercício físico, €43,39; 3. Lait Hydratant Anti Relâchement, **Esthederm**, loção hidratante diária com efeito refirmante, €30,50; 4. Défi Fermeté Buste et Décolleté, **Thalgo**, refirmante para os seios e decote, €56,90; 5. Nutri-Modeling, **Filorga**, bálsamo nutritivo quotidiano com ação refirmante e anticelulite, €45,60; 6. Soin Liftant Corps, **Eisenberg**, antienvelhecimento, refirmante e antiestrias, €120; 7. Bodyshock Night Reducer, **Mesoestetic**, anticelulite para aplicar à noite, €54,50; 8. The Neck and Décolleté Concentrate, **La Mer**, creme antienvelhecimento para a zona do pescoço e decote, €260.