

CORPO A

CORPO Glamour

2005

guia de beleza

rosto

- ➔ Todos os produtos e cuidados que você deve manter aos 20, 30, 40...
- ➔ A última palavra em tratamentos e técnicas para exfoliar, hidratar, rejuvenescer
- ➔ Um manual com os truques de maquiagem que corrigem imperfeições

nutrição

- Tudo sobre alimentos orgânicos, funcionais e enriquecidos para ter vida longa
- Dieta ortomolecular: corpo e mente em sintonia



corpo

- Dossiê com as causas e os melhores métodos contra celulite, estrias, flacidez e gordura localizada
- As mais recentes tecnologias em cosméticos deixam sua pele lisa, jovem e linda

tendências

- cabelo** ■ É a vez dos cacheados e dos marrons em vários tons
- make** ■ Olhos coloridos iluminam o verão e a boca vermelha incendeia o inverno
- fitness** ■ As novas aulas simulam os movimentos do cotidiano. Muito mais fácil!
- Experts garantem: dá para ficar sarada com 30 minutos de exercícios por dia

As novidades do mundo da beleza para você saber agora o que é

fashion

• **Optar pela qualidade** – De nada adianta diminuir a quantidade se o seu prato fica repleto de batatas fritas ou carne pingando óleo. Boas dicas para modificar essa postura: informe-se sobre as calorias dos alimentos, leia sobre a importância de se incluir vitaminas e nutrientes no cardápio, experimente novos tipos de frutas e hortaliças e mude de calçada ao avistar um fast-food.

• **Praticar exercícios** – É uma maneira bastante saudável de elevar os níveis de serotonina. Afinal, quanto mais você pratica atividade física, mais quer se dedicar a ela. Musculação e exercícios aeróbicos, como corrida e natação, também ajudam a manter o corpo em forma, livre da flacidez que pode aparecer quando você começar a perder peso. Sem falar que encontrar gente bonita na academia é um estímulo e tanto para afugentar a preguiça. Se preferir, caminhe pelo bairro ou num parque.

• **Aprender a lidar com críticas e elogios** – Assim que decidir emagrecer de verdade, certamente você vai ouvir palavras de incentivo dos colegas de trabalho e da família. Algumas pessoas, no entanto, têm a repulsiva e irritante mania de ficar observando a refeição de quem está fazendo regime, ou de sugerir comidas engordativas com o único objetivo de provocar e testar a sua reação. Em situações como essas, mantenha a calma e a classe e simplesmente recuse o que for oferecido. Sua força de vontade e determinação vão desarmar quem quiser sabotar seu regime.

ONDA ORTOMOLECULAR

Um novo tipo de proposta de emagrecimento, que segue e valoriza a individualidade — preceito básico em tendência de comportamento —, tem conquistado os brasileiros. Trata-se da dieta ortomolecular, que se baseia na correção das deficiências de vitaminas e sais minerais no organismo detectadas por meio de exames simples, como o de sangue, e sofisticados, como o da análise dos fios de cabelos. “A partir dos resultados obtidos é prescrita a suplementação, feita pela ingestão de várias substâncias na forma de cápsulas, injeções ou sachês que são dissolvidos em sucos ou iogurtes”, explica o médico Cyro Masci, de São Bernardo do Campo (SP), especialista em medicina ortomolecular, acupuntura, biopuntura e homeopatia complexa. Em seus tratamentos, ele procura reduzir também os níveis de ansiedade — principal responsável pela compulsão alimentar. Vamos imaginar uma pessoa que tem adoração por doces ou chocolate. É bem provável que apresente deficiência de serotonina no cérebro. “Administro, então, compostos alimentares concentrados, como os aminoácidos, que vão suprir essa carência”, diz o especialista. A médica carioca Heloísa Rocha, a preferida dos artistas globais, conta que o programa ortomolecular se baseia também no consumo de alimentos funcionais — aqueles que, além das propriedades nutricionais, contêm ativos que auxiliam na prevenção e no combate de várias doenças. “Costumo recomendar a inclusão no cardápio diário de frutas, legumes, verduras, peixes, aves e cereais integrais, além de pedir moderação na ingestão de carne vermelha, ovos e frituras.” O ideal, claro, é que o menu seja personalizado e atenda às necessidades específicas de cada paciente. “Procuro recomendar uma reeducação alimentar com base nas vitaminas e sais minerais que a pessoa está precisando. Indico os que revigoram a saúde sem apresentar risco de engordar.” A combinação dos alimentos funcionais adequados com os suplementos combate os radicais livres e melhora a qualidade de vida do paciente. Há quem diga que até a pele e o cabelo ganham textura mais macia. Pudera, a derme e a fibra capilar também precisam de nutrição apropriada. Para as mulheres, ainda reduz os desconfortos da Tensão Pré-Menstrual.