



FERNANDA LIMA
36 anos, 2 filhos.
O que ela faz para ter
este corpo sensacional

15
PRODUTOS
DE BELEZA
IMPORTADOS
QUE VOCÊ
PRECISA
CONHECER

5
soluções certas
contra a celulite

O penteado que
nunca sai de moda
em 7 versões

DESAFIO
DE VERÃO
MUDE SEU
CORPO
E PERCA
8kg
COM TREINO CROSSFIT
+ DIETA PROTEICA

BELLA FALCONI,
A MUSA FITNESS
DAS REDES SOCIAIS,
mostra sua aula para
chapar a barriga

RECEITAS DUKAN
PARA UM JANTAR
LOW CARB
(tem pizza, torta
e musse!)

35
NOVAS CORES
DE ESMALTE

EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
R\$ 1,00 (até 30 outubro 2013)

AMENDOIM: ALIADO CONTRA AS GORDURINHAS



beleza

5 soluções certeiras contra a celulite

Os especialistas são unânimes: para se ver livre das ondulações, é preciso atacá-las em várias frentes. Vale mexer na alimentação, botar o corpo para malhar, investir em tratamentos estéticos e até lançar mão de truques de efeito para disfarçar o aspecto de casca de laranja no ato. A hora é agora!

POR LUIZA SPINA FOTO CHRIS PARENTE

82 | BOA FORMA | outubro 2013



beleza

dê um basta à inflamação

Sabia que a celulite pode ser considerada uma inflamação no nível celular? E que alguns alimentos têm ação anti-inflamatória e conseguem, sim, amenizar o quadro? Em parceria com a água, que diminui a retenção líquida, eles são o primeiro passo para uma pele lisinha.

POR QUE FUNCIONA? A gordura acumulada nas células faz com que elas aumentem de tamanho e também impede seu funcionamento adequado – assim, essa teia de gordura fica presa no tecido subcutâneo, causando uma inflamação. “Para reverter o quadro, além de garantir o recebimento de todos os nutrientes necessários, é preciso limpar o organismo de toxinas e substâncias inflamatórias para que as células retomem seu funcionamento ideal”, explica a nutricionista funcional Andréa Santa Rosa Garcia, do Rio de Janeiro. Os principais alimentos anti-inflamatórios são aqueles ricos em flavonoides (as frutas vermelhas e as cítricas, como a uva, a maçã, o aipo e a salsa), em licopeno (tomate, goiaba e melancia), no gingerol do gengibre, em gorduras monoinsaturadas (azeite de oliva extravirgem e do abacate), em ômega-3 e 6 (salmão, sardinha, sementes de linhaça e chia) e em selênio (castanha-do-pará). Também devem entrar no cardápio cereais integrais (aveia, quinoa e amaranto) e tubérculos (mandioquinha, inhame e aipim), que, por serem alimentos de baixo índice glicêmico, contêm açúcares, que entram de forma mais lenta na célula, reduzindo o risco de ocorrer acúmulo de gordura e, portanto, a celulite. “O ideal é consumir uma porção desses alimentos a cada três horas”, indica Andréa. Alguns deles, como as frutas cítricas e vermelhas, também são ricos em antioxidantes, ou seja, combatem os radicais livres. “E impedem a liberação de toxinas pelo organismo, que piora o aspecto da celulite”, explica a dermatologista Claudia Marçal, de Campinas. Outro item que não pode faltar é a água. “Beber 2 litros por dia elimina toxinas e auxilia a circulação”, explica a nutricionista funcional Fernanda Ganem, do Rio de Janeiro. Alimentos ricos nesse líquido (como melancia, melão, abacaxi, alface, alcachofra, pepino e beterraba) ajudam bastante, mas não substituem o consumo da água.

outubro 2013 | BOA FORMA | 83

aposte no melhor exercício

É claro que o exercício aeróbico (caminhar, correr, pedalar) acelera o metabolismo, emagrece e, portanto, ameniza a celulite. Mas, além dele, vale concentrar os esforços nas áreas mais atingidas com um único exercício: o agachamento.

POR QUE FUNCIONA? Segundo o personal trainer Fábio Cunha, da SetCoaching, em São Paulo, não há exercício melhor para tonificar pernas e bumbum – com a musculatura firme por baixo da pele, as ondulações na superfície ficam menos evidentes. Se está iniciando, execute o exercício sem pesos. Caso contrário, vale usar uma barra com halteres na academia ou pesinhos em casa. Comece com 2 quilos e vá aumentando conforme o exercício for ficando mais fácil. A execução é simples: segure a barra (ou os pesinhos) apoiada nos ombros, em contato com o pescoço. Os cotovelos devem apontar para a frente. Com as pernas paralelas abertas na largura dos quadris, inspire e faça uma flexão discreta dos joelhos (ou profunda, caso esteja acostumada a malhar), como se fosse sentar, sem que os joelhos ultrapassem a linha da ponta dos pés. Empurre os quadris para trás e mantenha os pés totalmente no chão. Volte à posição inicial, extraindo no meio do caminho. Mantenha o bumbum contraído durante o exercício. Faça 3 séries de 15 repetições, 2 ou 3 vezes por semana, por pelo menos 6 semanas. Outra opção são os exercícios funcionais do pilates. “Nesse método, o corpo todo fica contraído. Isso ajuda a fortalecer a musculatura e aumenta o ganho de massa magra, diminuindo a aparência da celulite”, diz Fábio. Ele sugere um exercício: deite de barriga para cima e flexione os joelhos, formando um ângulo de 90°. Apoie os pés na bola, com uma distância de um palmo entre eles. Mantenha os braços estendidos ao lado do corpo, palma das mãos virada para baixo. Inspire. Ao expirar, eleve bem os quadris até que o tronco, os glúteos e as coxas fiquem alinhados. Volte à posição inicial, inspirando, e recomece. “Lembre-se de expirar sempre pela boca e, ao fazê-lo, contrair o power house, conjunto de músculos que inclui os do abdômen e do bumbum”, recomenda. Faça de 15 a 20 repetições, 2 ou 3 vezes por semana.

84 | BOA FORMA | outubro 2013

use cremes à base de cafeína

Embora não seja nova, ela continua imbatível no tratamento tópico da celulite, seja em cremes industrializados ou manipulados.

POR QUE FUNCIONA? A cafeína é usada há tempos em cremes anti-celulite porque consegue penetrar na pele até as células de gordura, quebrando-as. “Além disso, ela também estimula a síntese de colágeno, elastina e outros componentes da pele, deixando-a mais firme e amenizando o aspecto de casca de laranja”, explica a dermatologista Márcia Pontes, do Rio de Janeiro. O dermatologista Adilson Costa, de São Paulo, recomenda associar a substância ao retinol. “É uma combinação clássica que funciona muito bem”, acredita. “Um estudo de 2011 mostrou que o uso de uma cafeína contendo uma associação de ativos, entre eles a cafeína e o retinol, quando aplicado duas vezes ao dia por 12 semanas, reduziu de maneira considerável a circunferência do abdômen, das coxas e dos glúteos. Em quatro semanas, também notou-se a melhora da qualidade da pele, ou seja, o aspecto de um queijo cottage, com depressões mais profundas, diminuiu”, detalha. No entanto, para ver resultados consistentes, é preciso ser disciplinada. Passe o creme duas vezes por dia durante três meses, de preferência após o banho morno (que aumenta a microcirculação e ajuda a absorver melhor o produto) e sobre a pele limpa e seca, sem resíduos de outros cremes. Os movimentos devem ser circulares, sempre de baixo para cima. Se conseguir combinar o uso do creme à drenagem linfática feita por uma profissional, com regularidade, melhor ainda.



Mais no site!
Massagem 2 em 1 que
afina e modela. Veja como
acessar na pág. 21.
Seu celular não é
compatível? Acesse abr.
io/3BXt

resolva o resto do problema no consultório

Não dá para conviver com a celulite nem mais um segundo? Os consultórios dermatológicos oferecem opções seguras e rápidas para eliminá-la, como estas, que são novidades.

POR QUE FUNCIONA? A tecnologia na área médica está avançada e todo ano surgem novas técnicas e equipamentos que prometem combater a celulite. O Sculptura – nome comercial de ácido poli-L-láctico, um composto sintético que é injetado na pele com agulha – já é usado como preenchedor de rugas, sulcos e contorno facial há alguns anos. No entanto, estudos recentes mostraram que a substância também dá resultados bacanos no tratamento da celulite. Isso porque, além do seu poder preenchedor, que nivela os furinhos, a substância também estimula a produção de colágeno e aumenta a espessura da pele, deixando-a mais firme. “São indicadas até duas aplicações, às vezes três em casos mais graves. O intervalo entre elas é de 30 a 40 dias”, explica a dermatologista Daniela Lemes, da Slim Clinique, no Rio de Janeiro. Depois do procedimento, é preciso evitar o sol por uma semana e fazer compressas geladas e massagens no local da aplicação (por isso, a hora é agora!). Para quem foge de agulhas, outra opção é o **Maximus Med**. Trata-se de uma associação de radiofrequência com correntes elétricas. A primeira estimula o colágeno, melhora a circulação sanguínea e desincha as células de gordura. A segunda promove a chamada ativação muscular dinâmica, isto é, tonifica a musculatura. “Essa combinação funciona como uma espécie de sanduíche, no qual as células de gordura seriam o recheio. Enquanto a radiofrequência pressiona a derme, a corrente elétrica firma o músculo. As duas forças se opõem e, assim, empurram a gordura para o sistema linfático, que deve eliminá-la”, explica o dermatologista Jardis Volpe, de São Paulo. São indicadas entre 4 e 6 sessões, 1 por semana.

disfarce o que sobrou

Acredite: até mesmo as top models da Victoria's Secret têm seus segredos para desfilarem lindas num biquíni minúsculo, mas esbanjando segurança e um bumbum firme. Descubra a pele com autobronzeador é um deles.

POR QUE FUNCIONA? Por uma questão simples de ilusão de ótica: assim como na maquiagem e nas roupas, tudo o que é claro aparece mais, e o que é escuro, menos. Dessa forma, a pele bronzeada vai camuflar as imperfeições. Se não tem o privilégio de se expor ao sol com regularidade para manter o tom, lance mão do bronzeamento a jato. Para evitar manchas na hora da aplicação, o cuidado básico é esfoliar a pele antes. Se passar em casa, use luvas. Outro aliado são os cremes com partículas iluminadoras, que garantem efeito parecido (e mancham menos). Eles refletem a luz e dão a impressão de pele mais uniforme. Podem ser usados sozinhos ou combinados ao bronzeamento, no caso de mulheres com a pele bem branquinha. “Para elas, só as partículas douradas podem não funcionar”, fala a dermatologista Alessandra Haddad, de São Paulo. Outro segredo de passarela – e que funciona, por incrível que pareça – é borrifar spray fixador de cabelo nas áreas atingidas pela celulite. O produto firma a pele instantaneamente, dando a impressão de que é mais lisinha. Use naquela festa que você vai vestir uma minissaia ou vestido curto – o truque não vale para se expor ao sol ou ir à praia e à piscina. Existe ainda o recurso de maquiagem a perna e até o bumbum. Procure por produtos específicos para isso, conhecidos como meia-calça invisível ou meia-calça líquida. Eles funcionam como uma base, só que mais fluida. Vale conhecer: Meia-Calça Invisível, Pharmapele (3990 reais), Meia-Calça Instantânea, Aspa (50 reais), e Meia de Seda Sabrina Sato, Yes! (33,90 reais).

outubro 2013 | BOA FORMA | 85