

CAROL CASTRO



Desde os cinco anos, quando começou a freqüentar aulas de balé, a atriz **Carol Castro** (22) nunca mais parou de fazer exercícios. “Minha mãe é terapeuta corporal e tive acesso a uma vida muito esportiva. Moramos no Nordeste e vivia pegando onda. Sempre fiz atividades físicas por prazer mesmo”, diz a atriz, que está no ar como a Ruth em *O Profeta*. Depois do surfe, Carol descobriu a ginástica olímpica e, por fim, a academia de ginástica, onde faz musculação e exercícios aeróbicos. Mas apesar da malhação, no ano passado — por conta da novela *Bang Bang* e do car-

naval, quando foi madrinha de bateria do Salgueiro — ela decidiu emagrecer cinco quilos com um especialista em medicina ortomolecular. “Fiquei com 52 quilos, para 1m66 de altura. Depois perdi mais três quilos — sem fazer dieta, só por excesso de trabalho — e agora estou pesando 49 quilos. É maravilhoso emagrecer sem fazer esforço”, confessa. Para completar, a atriz se submete sistematicamente a dois tratamentos es-

téticos: Manthus no culote e abdômen (ultra-som subcutâneo que queima gordura localizada) e Vibropressoterapia (tipo de drenagem linfática para evitar retenção de líquido).

Em forma, Carol diz que para o próximo verão suas preocupações são o cabelo e o rosto. “Es-

to usando tonalizante no cabelo (no tom úisque), o que exige cuidados redobrados”, explica. “Do rosto não posso descuidar, pois minha pele é

muito sensível. Só uso sabonetes e cremes bons e apropriados. No corpo passo apenas um hidratante.” Para manter os cabelos bem cuidados, ela faz semanalmente diferentes tratamentos: reconstrução à base de colágeno, reposição de aminoácidos, creme de proteína e banho de brilho. As lindas sombrancelhas de Carol também recebem atenção especial: ela faz depilação iraniana, um método que retira os pêlos com linha de algodão, ao invés de pinça, para não agredir a pele. ●

“Sempre fiz atividades físicas por prazer mesmo. Adoro esportes.”
