

5º dia

Café da manhã

- 1 taça de salada de frutas simples
- 1 col. (sopa) de farelo de aveia
- ½ iogurte desnatado

Lanche

- 1 barrinha de cereais

Almoço

- 1 prato (sobremesa) de agrião e abobrinha ralada e 1 col. (sopa) de azeite
- 1 pires (chá) de espinafre ao alho
- 1 panqueca com recheio de carne

moída ou proteína

- de soja refogada
- 1 col. (sopa) de arroz integral

Lanche

- 1 copo (220 ml) de suco de uva light

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de salada mista com escarola crua, tomate e milho verde e 1 col. (sopa) de azeite
- 1 copo (300 ml) de shake
- 2 fatias de melancia

6º dia

Café da manhã

- 1 copo (220 ml) de suco de morango light
- 1 fatia de melão
- 1 bisnaguinha com queijo cottage

Lanche

- 1 barrinha de cereais

Almoço

- 1 prato (sobremesa) de salada mista com rúcula, 8 tomates-cereja e 1 col. (sopa) de azeite

- 3 col. (sopa) de abóbora refogada
- 1 porção pequena de lasanha de berinjela e queijo branco light

Lanche

- 4 castanhas-do-pará

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de salada mista com acelga e pepino com 1 col. (sopa) de azeite
- 1 copo (300 ml) de shake
- 2 laranjas

7º dia

Café da manhã

- 1 copo (220 ml) de suco de maracujá diet
- 1 fatia de melancia
- 1 fatia de pão integral light com requeijão light

Lanche

- 1 barrinha de cereais

Almoço

- 1 prato (sobremesa) de salada tropical com repolho, cubos de abacaxi e vagem cozida
- 1 col. (sopa) de azeite

- 2 col. (sopa) de legumes ao vapor
- 2 col. (sopa) de arroz à grega
- 1 filé de alcatra médio grelhado

Lanche

- 1 maçã

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de salada mista com brócolis e cenoura no vapor com molho de iogurte
- 1 copo (300 ml) de shake
- 3 col. (sopa) de abacate com adoçante



Eles valem uma refeição

Existem várias marcas de preparados à venda no mercado. Observe os rótulos, compare as diferenças e as calorias e escolha o que tem a ver com você!



Bio Redux,
Brasmed,
R\$ 30

Shape Works,
Herbalife,
R\$ 86

Diet Fiber
Frutas,
Olivebra,
R\$ 17

Diet Shake
Herbascience,
Nutrilatina,
R\$ 23

Bioslim
Shake,
Herbarium,
R\$ 18

Sanafit
Shake,
Sanavita,
R\$ 28

Diet Shake
Woman
Edição
Limitada,
Nutrilatina,
R\$ 18



efeito lipo sem lipo

Dieta adotada, agora você pode turbinar a perda de medidas com tratamentos estéticos de última geração. "Eles estão mais potentes do que nunca e trazem resultados fantásticos!", avisa Adriana Vilarinho, dermatologista, da Clínica Adriana Vilarinho (SP). É claro que, para o resultado final, é preciso se submeter a todas as sessões indicadas. No entanto, a alta tecnologia de tais equipamentos permite efeito rápido, o que pode ser percebido após duas ou três aplicações. Descubra como funciona cada procedimento e o custo, em média, nas grandes clínicas dermatológicas do País. Depois, é só cair no samba!

vela shape

Combinando luz infravermelha, radiofrequência e massagem a vácuo, o tratamento é o primeiro com eficácia para problemas que acometem muitas mulheres: celulite e gordura localizada. **Como é feito:** o aparelho equipado com a nova tecnologia Elos (Electro Optical Synergy) combina duas fontes de energia: luz infravermelha



e radiofrequência, que unidas à massagem a vácuo fazem do produto o mais eficiente tratamento contra celulite e gordura localizada, segundo diversos especialistas no assunto. **Vantagens:** "É a única tecnologia que penetra profundamente na pele, agindo no metabolismo do tecido adiposo", explica Ana Lúcia Recio, dermatologista, da Clínica Ana Lúcia Recio (SP). **Número de sessões:** 16 sessões, duas vezes por semana. **Contra-indicação:** problemas cardíacos, implantes metálicos, como pinos e placas, já que o aquecimento provocado pelo infravermelho esquenta o metal e torna o procedimento doloroso. **Quanto custa:** R\$ 250, em média, cada sessão.

carboxiterapia

Utiliza um gás, o anidro-carbônico, mais conhecido como CO², que não é tóxico ao organismo, no combate à gordura localizada, celulite e flacidez.

Como é feito: com uma agulha fininha, o especialista aplica CO² de uso medicinal nas regiões a serem

tratadas. Para garantir um melhor resultado, o tratamento deve ser realizado em jejum de uma a duas horas e, depois, é preciso ficar também por duas horas sem comer.

Vantagens: "O método é eficaz e seguro e traz ótimos resultados quando associado a

uma dieta de baixas calorias", afirma Marjorie Melo, dermatologista, da Melo Decourt Clínica de Dermatologia (SP).

Número de sessões: entre dez e 20 sessões, duas vezes por semana.

Contra indicação: grávidas e lactantes.

Quanto custa: R\$ 150, em média, a sessão.

manthus

É uma técnica de ultra-som associada a um estímulo elétrico capaz de reduzir medidas e melhorar o aspecto de ondulação da pele, como celulite e estrias.

Como é feito: a sessão dura 20 minutos e começa com a aplicação de um gel condutor sobre o local indicado. Em seguida, o aparelho de ultra-som é passado na região com movimentos circulares.

Vantagens: "A técnica diminui as

células de gordura e ativa o sistema linfático", explica Adriana Vilarinho, dermatologista da Clínica Adriana Vilarinho (SP).

Número de sessões: dez sessões, duas por semana.

Contra-indicação: gestantes, portadoras de marcapasso e de próteses metálicas.

Quanto custa: a partir de R\$ 80 a sessão.

ultracontour

Associa ultra-som e drenagem linfática eletrônica.

Como é feito: o feixe de ondas mecânicas, gerado pelas ondas sonoras, atinge as células adiposas da região. Elas se rompem sem lesionar os tecidos, nervos ou vasos sanguíneos. Depois, é feita uma drenagem linfática computadorizada.

Vantagens: tanto o excesso de líquido, quanto a gordura liquefeita são eliminados de forma natural pelo organismo, não trazendo riscos de aumento de gordura no sangue.

Número de sessões: "São necessárias de quatro a seis, com intervalo de 15 dias entre cada uma. Após uma sessão pode-se observar uma diminuição de 2 cm a 4 cm", explica Isabel Martinez, dermatologista, da Clínica Isabel Martinez (SP).

Contra-indicação: não tem.

Quanto custa: entre R\$ 600 e R\$ 1.500 a sessão.

