



Olá,

Agora, além dos programas alimentares, temos uma [avaliação de beleza](#) e a [agenda do bebê](#). E você ainda vai encontrar em nossa [revista](#) tudo sobre alimentação, beleza, esporte, saúde e bem-estar.

SAIBA SEU PESO IDEAL:

receber

GUIA DE BELEZA:

receber

AGENDA DO BEBÊ:

receber



▶ Revista

[Minha Beleza](#)
[Minha Alimentação](#)
[Meu Esporte](#)
[Minha Saúde](#)
[Meu Bem-Estar](#)
[Meu Bebê](#)

▶ Guias e Avaliações

[Peso Ideal](#)
[Minha Beleza](#)
[Agenda do Bebê](#)

▶ Dieta e Saúde

[Conheça](#)
[Nossas dietas](#)

Papo de estrela

Joana Balaguer



Ela começou numa propaganda de refrigerantes, como a menina que parecia com a Daniela Cicarelli. De repente, chamou a atenção. Ninguém sabia o nome, mas lembrava dos olhos claros, quase transparentes, da moça. Sem pressa, Joana Balaguer foi tomando espaço.

Ganhou um papel na série Malhação e, com talento, conquistou fãs e o carisma da produção da novela. Tanta doçura até rendeu uma mudança na perversa Jaque, transformada numa moça boazinha e que sonha em casar (com o ex-canalha, Urubu).

A atriz encarou o **Minha Vida** para uma entrevista e conta que, como toda mulher, sonha com o dia em que vai imitar a Jaque e ceder aos encantos de um lindo casamento. Mas não agora.

Por enquanto, só sobra tempo para a carreira - nem a ginástica, que ela ama fazer, tem cabido na agenda. Para manter a forma, o jeito é apelar para os tratamentos de beleza, realizados numa clínica carioca por uma dupla de esteticistas: Ana Paula e Deise. Também falamos com elas e descobrimos todos os segredinhos usados para manter o visual que faz tanto sucesso, não só entre adolescentes.

Em Malhação, você interpreta uma jovem prestes a se casar. Isso está nos seus planos?

Casar é o sonho de toda mulher, o meu também. Mas não tenho pressa para isso, sou muito nova.

A sogra da Jaque é uma pentelha. Você já passou por isso alguma vez? Qual sua dica para se livrar de encheções fora de hora?

Graças a Deus sempre amei minhas sogras, acho que pra tudo tem um jeito. Temos que impor nossas vontades mas sempre ouvindo o próximo, e filtrando o

patrocinadores: Neutrogena

vídeo chat
MITOS E VERDADE
sobre o uso de
absorventes internos

**o.b. oferece
um vídeo chat
realizado dia
17 de outubro**

ASSISTA AGORA

Ginecologista
Dra. Zsuzsanna Jármy Di Be

Patrocínio:

[Por que funciona](#)

[Comece agora](#)

[Central do Assinante](#)

▶ Blogs

[Recomendamos](#)

[Indique seu blog](#)

[Crie seu blog](#)

Nome:

E-mail:



que importa.

A carreira tem atrapalhado seus relacionamentos?

Então.. Atrapalhado, nunca. Mas sobra pouco tempo para se dedicar, mas com jeitinho a gente consegue.

Você vai mesmo deixar Malhação ao término desta temporada? Que trabalhos existem em vista? Quer continuar na Globo?

Em janeiro, fecho meu ciclo em Malhação. É uma pena, amei muito a minha passagem por lá. Mas a história Jaque com o Urubu já deu. Tenho que dar lugar para os novos talentos. Ainda não tenho nenhum projeto, mas estou batalhando muito. Gostaria muito de continuar na emissora, que é maravilhosa.

Você já tem planos para as férias? Aliás, desde que começou Malhação, deu tempo para alguma viagem mais longa? Para onde?

Estou louca para umas férias, fiquei 1 ano e 3 meses trabalhando direto. Minha última viagem foi para os Estados Unidos, onde fiquei 25 dias visitando minha irmã.

Você já abriu mão de fazer intercâmbio por causa de um namorado, foi isso mesmo?

Já abri mão, sim. Mas não faria isso de novo. Experiências novas são sempre boas, quem sabe não "sumo" um pouco?

No começo da carreira, você costumava ser bastante comparada à Daniela Cicarelli. Isso acontece ainda hoje? Incomoda?

Isso nunca me incomodou, a Daniela é linda! Mas me incomodava ser citada como sócia dela. Sócia, eu sou da minha mãe.

Você já disse que tem vontade de viver uma prostituta. O que este personagem tem de especial?

Tenho vontade de fazer uma prostituta e uma freira. Acho que são personagens fora do meu normal, um desafio muito bom. Você tem malhado? Há um ano que não entro numa academia. Mas sempre que tenho um tempinho dou uma pedalada. Sorte que minha alimentação é ótima.

E quanto aos cuidados estéticos, quais você mantém hoje em dia?

Vou à esteticista três vezes por semana, não abro mão. Sou supervaidosa, faço pé, mão, depilação e hidratação, além de várias massagens.

Check-up da beleza

É difícil manter os 53 quilos, muito bem distribuídos no 1,69m de altura, sem tempo para a prática de exercícios físicos. Joana Balaguer tem só 22 anos, idade em que o metabolismo está funcionando a toda, mas, mesmo assim, não descuida dos cuidados com o corpo. A maratona dela é intensa e inclui, pelo menos, três visitas por semana à clínica Piú Bella, no Rio de Janeiro, onde é atendida pela massoterapeuta Deise Freitas e pela esteticista Ana Paula da Paz. A pedido do Minha Vida, as duas contam, em detalhes, tudo o que a Joana faz por lá.

Massagem drenante

O tratamento é indicado para modelar o abdômen e as pernas. "Passamos um gel à base de centelha asiática nessas regiões e realizamos movimentos que estimulam a circulação", explica Deise. A massagem dura uma hora e custa R\$ 80. "Quando tem tempo, a Joana chega a fazê-la todos os dias".

Massagem com aparelhos

Elas funcionam como uma espécie de ginástica localizada passiva, estimulando o enrijecimento da musculatura. Joana, hoje em dia, conta com os benefícios de duas técnicas.

Phídias: por 40 minutos, a região do abdômen recebe uns choquinhos, que favorecem a definição. Precisa ser feita pelo menos duas vezes por semana para surtir efeito. Na Piú Bella, o pacote com dez sessões sai por R\$ 650.

Mantus: espécie de ultrassom que emite estímulos com efeito semelhante ao da drenagem. Atua no combate à gordura localizada. "Para a Joana, aplicamos no

abdômen e na região lombar das costas", conta Deise. R\$ 650, por dez sessões.

Limpeza de pele

Uma das prioridades da atriz é o tratamento facial. "Usamos uma técnica que libera as toxinas e previne o envelhecimento do rosto", afirma Ana Paula. "Fazemos movimento bem leves, que restabelecem o equilíbrio da circulação". Além da massagem na face e no colo, o pacote inclui ainda tonificação, esfoliação e hidratação com máscaras de aloe vera e camomila. "Para não deixar o rosto vermelho, depois", diz a esteticista.

Links relacionados

- Ellen Roche cuida da saúde e, de quebra, ganha belas formas
- Fernanda Paes Leme mantém o corpo e a saúde em forma com uma alimentação balanceada
- Mesmo depois de três gestações, Solange Frazão continua sarada



[Comentários 3](#) | [Envie para um amigo](#)

Dê sua nota:

Confira também

- > Anorexia e bulimia prejudicam desde o esmalte dos dentes até o coração
- > Controle o ponteiro da balança

[Últimas de Alimentação](#) | [Ver Todas](#) | [Melhores do site](#)



Avaliação gratuita
Saiba seu peso ideal e dietas recomendadas



Guia de Beleza
Receba dicas personalizadas para cuidar da sua pele e dos seus cabelos.

Minha pele

Meus cabelos



GRÁTIS
Receba dicas sobre gestação e cuidados com o bebê

tem filho(s)?

"As informações e sugestões contidas nesse site têm caráter meramente informativo, e não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de educação física."

[HOME](#) | [QUEM SOMOS](#) | [POLÍTICAS](#) | [ANUNCIE](#) | [FALE CONOSCO](#) | [NEWSLETTER](#)

Copyright 2006/2006 Minha Vida - Todos os direitos reservados

