

musas do carnaval

Tudo bem que elas já nasceram lindas, mas mesmo assim intensificam os cuidados para marcar presença na avenida com muito samba no pé e corpinho de causar inveja. Aprenda com 3 beldades que o esforço vale a pena:



Ellen Roche
Promete arrasar como rainha de bateria da Rosas de Ouro (SP).

Tratamento estético

Duas vezes por semana faz sessões de drenagem linfática + 40 minutos de Invel Dome Corporal + massagem modeladora. Tudo na Clínica Invel (SP).

Malhação Musculação e corrida em dias alternados.

Dieta Evita frituras, refrigerante, doces e come muita proteína.



Luiza Brunet
Fará bonito como rainha de bateria da Imperatriz Leopoldinense (RJ).

Tratamento estético

Drenagem, massagem modeladora, **Manthus** e Cellutec. Usa creme manipulado com DMAE.

Malhação Tem aulas de samba-fit para fortalecer bumbum, panturrilhas e coxas.

Dieta Ortomolecular, com a nutróloga Heloísa Rocha (RJ).



Sabrina Sato
Vai cair no samba pela Gaviões da Fiel (SP) e Salgueiro (RJ).

Tratamento estético

Sessões de drenagem linfática e de massagem modeladora na Depil (SP).

Malhação Para ter fôlego e formas impecáveis, pratica boxe na Fight Company (SP).

Dieta Balanceada, com muito chá verde e pouco carboidrato.

transpiração sob controle



O excesso de suor, que os médicos chamam de hiper-hidrose, pode ser amenizado com toxina botulínica. Segundo o endocrinologista Wilmar Accursio (SP), quando injetada nas axilas ela inibe a ação das glândulas sudoríparas. Se você é muito sensível à dor, prepare-se porque são 40 picadinhas no local (20 de cada lado) e a sensação

é de ardência durante a aplicação. Os resultados duram de 4 a 8 meses. Para quem foge de agulhas, uma boa solução são formulações com um ativo chamado Hexatrato, da Galena. Ele é um antiperspirante composto por óleos essenciais e sais orgânicos de alumínio, que não irrita a pele e se mostra bem mais eficiente que os desodorantes tradicionais.

vale ou não vale?

Alguns produtos trazem o prazo de validade descrito na embalagem, outros não. Por isso é preciso ficar atenta ao estado de alguns bons aliados:



protetor solar

Varia de 2 a 3 anos. Caso observe mudanças na cor e/ou no cheiro, suspenda o uso imediatamente. **Anthelios Hélioblock FPS 30, La Roche-Posay, R\$ 60**

escova de dentes

Use por no máximo 3 meses. É fácil perceber o desgaste: as cerdas viram para fora e ficam desalinhadas. **Reach Professional Extreme, Johnson & Johnson, R\$ 6**

lixa de unhas

Dura cerca de 1 mês quando utilizada 2 vezes por semana. Ao se degradar, fica esbranquiçada. **Lixa Modeladora de Unha, ProArte, R\$ 2**

creme facial

Reeliste por 2 anos, mesmo se formulado com vitamina C. Caso note alterações no tom ou aroma, descarte porque pode provocar irritações na pele.



Vitactive Sistema Anti-Sinais Avançado 65+ FPS 25, O Boticário, R\$ 79

bucha vegetal

Pode ser usada todo dia por até 2 meses. Quando vencida, as tramas ficam emaranhadas e perdem sua capacidade de atrito.



Bucha Vegetal Natural, Calypso, R\$ 8

óculos de sol

Vale por mais de 10 anos, tudo depende do cuidado que se tem com eles — arranhões podem indicar a perda da proteção contra os raios UVA e UVB.

Persue EV0253-001, Nike, R\$ 941

