

BOA FORMA



www.boaforma.com.br

VIRE O JOGO: MANUAL PARA AMAR A SUA DIETA

MUSSE COM NOZES,
PÊRA EM CALDA,
WAFFLE COM SORBET...

Prepare rápido e
**ataque
sem culpa!**

Urgente!

Cardápio de
**2 dias para desinchar,
desintoxicar e
perder 1kg**

NA ACADEMIA OU NA BALADA,
dance, dance, dance
e torre até 400 calorias
em 1 hora

**TESTE: QUE TIPO DE
YOGA COMBINA COM VOCÊ?**

Make de festa
Look dourado no
Natal e bronzado
no Réveillon

AQUI TEM
PRESENTE!
20 kits
com grill
elétrico

BOA FORMA
20 ANOS

**CAROL
CASTRO**
5 kg mais
enxuta com
o regime
ortomole



ANO 20
Nº 12
Edição 222
NOVEMBRO 2005
R\$ 7,40

ISSN 01041533



00222>

9 770104 153001



ELA ADORA O CABELÃO

Para tratar os fios, a bela se rende aos cuidados dos profissionais do salão Fashion Clinic, em Ipanema, no Rio de Janeiro. Os responsáveis pelo look são o cabeleireiro Tiago Parente e a terapeuta capilar Cíntia Araújo, que providencia, a cada 15 dias, um tratamento à base de colágeno e sais minerais para os fios, naturalmente castanho-escuros. "Hoje estou careta, mas já tive o cabelo de todos os cortes e cores, inclusive rosa e roxo. Meu apelido no colégio era doídnha", ri. No dia-a-dia, Carol gosta de variar o xampu e o condicionador, mas suas marcas preferidas são as francesas Sebastian e Phyto. Depois de lavar a cabeça, não abre mão do leave-in RD da americana NPPE. "O produto protege bem os fios da poluição, água do mar e agressões do secador", explica Cíntia.

MAIS CARINHO NA PELE

Até pouco tempo atrás, seu único cuidado era passar um filtro solar antes da praia. Mas mudou de atitude quando foi chamada para interpretar a Mercedes. "Ela não usa um pingão de maquiagem. Por isso, tenho que estar com a pele lisinha", diz Carol, que na vida real é adepta do look natural. O primeiro passo foi procurar a dermatologista Claudia Mikki, que recomendou o sabonete Toleriane Gentle Dermo Cleanser, da La Roche Posay, para a limpeza diária do rosto. À noite, Carol usa um medicamento chamado Differin que promove uma renovação da pele, elimina cravos. Para manter o rosto hidratado, usa Hydraphase, da La Roche Posay. Ela também não se expõe ao sol antes de se proteger com o filtro solar Helioblock fator 30. "A pele dela é muito sensível e exige um acompanhamento de perto. Por isso, se não pode ir ao consultório, a gente se fala por telefone.

PARA ARREMATAR O SHAPE

Apesar do corpo esculpido pelo exercício, Carol (como toda mulher) sempre descobre um defeitinho. Por isso decidiu experimentar o Manthus, um novo equipamento de ultra-som que promove a quebra de gordura. Também fez dez sessões de endermologia, técnica francesa que associa drenagem linfática e massagem. "Ela chegou reclamando de pneuzinhos, culotes e da barriguinha abaixo do umbigo. Era tudo muito sutil e, já na terceira sessão, deu para ver o resultado", assegura a médica Heloísa Rocha. **BF**



Altura: 1,66 m
Peso: 52,2 kg
Busto: 87 cm
Cintura: 67 cm
Quadril: 89 cm