

donas do pedaço

Uma academia exclusiva para as mulheres, onde todas se sentem seguras, mesmo estando com alguns quilinhos a mais. Assim nasceu a Curves, rede que hoje tem cerca de 10 mil unidades espalhadas em 17 países. No Brasil há cerca de um ano, já tem dez endereços. A Contours Express, com três academias, e a 30'in Shape, com uma unidade, também apostam na receita que mistura ambiente acolhedor e ginástica descomplicada, feita em apenas meia hora.

heroínas modernas

O sucesso dos filmes *Kill Bill*, *O Tigre e o Dragão* e *As Panteras*, com atrizes lindas em ação, colocou os holofotes nas artes marciais, sobretudo o kung fu. Há espaço, porém, para o caratê, o judô, o aikidô, o jiu-jitsu e o tai chi chuan. Não se trata apenas de conquistar um corpo mais bonito mas também de aprender a controlar as emoções negativas e viver mais feliz.



revoluções na dermatologia estética

Durante o ano de 2004 foram muitas as novidades. A expert Jozian Quental Mendes, assídua em todos os congressos, encontros e afins, elege as conquistas que vieram para ficar.

- ▶ **Rosto:** as grandes revelações foram o Densikin e o Matrixyl, ativos que promovem o preenchimento dos espaços celulares e, com isso, a melhora da flacidez da pele. O peeling de cristal continua em alta. Pouco invasivo e rápido, esfolia e estimula o colágeno ao mesmo tempo.
- ▶ **Bronze:** o bronzeamento instantâneo, que utiliza a dihidroxiacetona (DHEA) em jato, veio para ficar. Ele promove uma coloração rápida, fácil, duradoura e sem riscos de câncer de pele ou de envelhecimento precoce.
- ▶ **Gordura localizada:** a máquina que está em alta é o Manthus, aparelho inteligente, ativado por estímulos elétricos, capaz de romper as células gordurosas. Resultado: fim da celulite e perda de de 3 a 5 centímetros nas medidas.

mais cabelo, please...

"Dentro de cinco anos", prevê o cirurgião dermatológico João Carlos Pereira, "a técnica de clonagem de cabelo deverá ser aprovada junto ao Food and Drugs Administration (FDA), órgão regulador de alimentos e remédios nos EUA". Pereira visualiza um futuro em que pacientes sem cabelo suficiente para completar todas as falhas possam fornecer amostras. Enviadas para um laboratório, elas serviriam de matriz para uma "cultura capilar" usada nos implantes. O próximo passo seria a criação de um banco doador de fios universal.

acessórios em alta

Bolas, elásticos, pranchas que desafiam o equilíbrio: os apetrechos para ginástica vão continuar em alta. "Este ano, na Idea, a maior feira de fitness realizada nos Estados Unidos, contei oito estandes que vendiam bolas. Antes, eram dois ou três", diz Carlos Pacheco, dono da Tryex, empresa de equipamentos para atividades físicas. Para ele, essa tendência tem relação com o resgate dos anos 70, que tem paralelo na moda, com o estilo college e o revival de marcas esportivas como Adidas Originals e Puma. Os acessórios são usados em aulas feitas em circuito, que lembram a educação física da escola. "É divertido, nostálgico", filosofa Carlos. 

