

COSMOPOLITAN

www.nova.com.br

Patrícia é pura inspiração

NOVA

kama shastra

sexcitante!
o novo guia
indiano de
posições
sexuais

DESVENDE
SEU DESTINO
COM O
ORÁCULO DO
GRAAL

5 sinais de
que esse
sedutor pode
ser uma
roubada
(e até
um risco
de vida)

contagem
regressiva
para o

biquíni

embarque já neste Plano Verão

• incrível! Responda 10 perguntas e perca 4 kg (e mais 4, e mais 4...)

• puff! 500 calorias se foram. Exercícios que enxugam e modelam tudo!

• emergência! Dá para diminuir um número do manequim em 1 hora? Siiiiim!

lipo com ajuda de custo, folga na TPM, MBA quase de graça. Conheça as melhores empresas para a mulher trabalhar

não perca: nossa superbabá dos casais põe nos eixos um **amor** que estava a perigo!

bissexualidade existe? Perfume de feromônio funciona? Você venderia seus óvulos? Essa é NOVA!

moda-milagre: 2 peças = 11 looks



ISSN 0104169X R\$ 7,99
00397>
9 770104 169002

EDIÇÃO 397 ANO 34 Nº 10 OUTUBRO 2006

menos
medidas
em

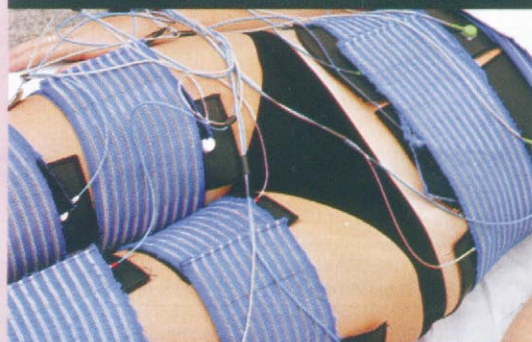
90 MINUTOS

KÁTIA NEVES

TRATAMENTOS
MASSAGEM, ELETRODOS, MÁSCARAS
CORPORAIS, ULTRA-SOM. ESSES FORAM
OS ALIADOS NA PERDA DE MEDIDAS



MASTER DRENAGEM



BODY SYSTEM



BIOMASC



MANTHUS

AQUELA FESTA tão esperada vai ser no próximo fim de semana, e quando você resolve provar seu modelito preferido se depara com um pequeno problema: ele está apertado! Não fecha! Muita calma nessa hora. Que tal voltar a entrar — da noite para o dia — no seu vestido matador (e sem precisar recorrer a uma costureira)? Para que a felicidade de subir o zíper não seja apenas um sonho de pré-verão, quatro leitoras toparam experimentar para você quatro tratamentos estéticos que prometem reduzir medidas já na primeira sessão. Veja o veredito e surpreenda-se com os resultados.



AMASSAR PARA MODELAR

TRATAMENTO MASTER DRENAGEM, NO LIFE EXTENSION INSTITUTE (SP)

PROMESSA PERDER CERCA DE 4 CM NA PRIMEIRA SESSÃO
LEITORA MARISA ANN GUERRA, 25 ANOS, 64 KG
ANTES 87 CM DE CINTURA, 101 DE QUADRIS E 60 DE COXA
DEPOIS 81 CM DE CINTURA, 100 DE QUADRIS E 56 DE COXA
TOTAL PERDIDO APÓS UMA SESSÃO 11 CM

COMO É A técnica associa drenagem linfática e massagem modeladora a um potente creme redutor desenvolvido por dermatologistas, com ativos lipolíticos e drenantes — como a fosfatidilcolina, que tem o poder de quebrar as células de gordura. Com isso, há melhora na circulação sanguínea e limpeza do sistema linfático. Ainda é possível modelar as formas, reduzir medidas e diminuir a celulite. A fisioterapeuta inicia com manobras de amassamento, deslizamento e técnicas de pressão com as mãos. São movimentos rápidos e intensos. Em seguida, faz a drenagem linfática, com movimentos suaves e lentos, que descongestionam e drenam a linfa em direção à corrente sanguínea. São indicadas dez sessões, e cada uma custa R\$ 120. AVALIAÇÃO DE MARISA “Fiz drenagem linfática durante um ano, mas confesso que nunca vi um resultado tão rápido! Fiquei maravilhada. Senti minha pele mais firme e os pneuzinhos sumiram. No dia seguinte, acordei dolorida, como se tivesse feito muita ginástica, e exibia pequenas manchas roxas na perna. Dois dias depois, ainda sentia o efeito da sessão: ao vestir uma calça para trabalhar, percebi que ela estava folgada.”



SAI MASSA GORDA, FICA MASSA MAGRA

TRATAMENTO BODY SYSTEM, NA CLÍNICA BIOMATRIX (SP)

PROMESSA PERDER CERCA DE 3 CM NA PRIMEIRA SESSÃO
LEITORA ALESSANDRA FU VIVIAN, 20 ANOS, 56 KG
ANTES 83 CM DE CINTURA, 95 DE QUADRIS E 52 DE COXA
DEPOIS 81 CM DE CINTURA, 93 DE QUADRIS E 51 DE COXA
TOTAL PERDIDO APÓS UMA SESSÃO 5 CM

COMO É Feito com um aparelho italiano chamado Vip Complex, age emitindo raios infravermelhos e ondas que aceleram a queima de gordura. A cada sessão, a paciente recebe 15 minutos de Transion, função do equipamento que provoca um efeito semelhante a duas horas de exercícios físicos, trocando massa gorda por massa magra (músculos). Essa ação também ajuda a gastar energia. Depois, são colocadas placas de acrílico por 30 minutos. Elas transmitem ao corpo raios infravermelhos e ondas induzidas, que aumentam a oxigenação, melhoram o fluxo sanguíneo e aceleram a eliminação de líquidos. São indicadas um mínimo de dez sessões, e cada uma custa R\$ 100. AVALIAÇÃO DE ALESSANDRA “Quando saí do aparelho, senti que meu abdômen havia diminuído, porque minha calça estava mais larga. Apesar de fazer exercício, não comer gordura ou doces, vivo brigando com a barriguinha. Saí da sessão bastante empolgada, pois o método não dói e dá resultado. Tenho certeza de que é possível perder muito mais com o tratamento completo. É um estímulo a quem deseja ficar em forma. Verdade que não é barato, mas acho que o custo/benefício vale a pena.”



TÉCNICA DO QUENTE E FRIO

TRATAMENTO BIOMASC, NA CLÍNICA LUISA CATOIRA (SP)

PROMESSA PERDER CERCA DE 5 CM NA PRIMEIRA SESSÃO
LEITORA BIANCA MAFRA, 21 ANOS, 72 KG
ANTES 89 CM DE CINTURA, 105 DE QUADRIS E 64 DE COXA
DEPOIS 86 CM DE CINTURA, 103 DE QUADRIS E 62 DE COXA
TOTAL PERDIDO APÓS UMA SESSÃO 7 CM

COMO É O tratamento começa com uma exfoliação corporal à base de semente de damasco para eliminar as células mortas, seguida de aplicação de ultra-som nas áreas com gordura localizada. Depois é feita uma massagem manual modeladora por 30 minutos, que esvazia as células adiposas. Para finalizar, máscara quente de shitake, argila verde e parafango em todo o corpo, que é vedado com filme plástico e coberto com manta térmica por 30 minutos. Essa seqüência, feita em Bianca, é repetida por um mês. Nos meses seguintes, segue-se o mesmo programa, alternando apenas a máscara quente com a crioterápica (fria), à base de argila e de um gesso especial, para intensificar a redução de gordura e a firmeza da pele. Nesse caso, como a região não pode ser aquecida, ela é envolvida com atadura seca por 30 minutos. São indicadas 40 sessões, a R\$ 60 cada uma.

AVALIAÇÃO DE BIANCA "Adorei o resultado! Minha cintura afinou e os pneuzinhos diminuíram. Sem falar que amei a massagem. Senti meu corpo desinchar na hora. No dia seguinte, parecia que eu tinha feito exercícios localizados. Claro que ele não faz milagre. Sei que, para um resultado mais efetivo, é preciso fechar a boca e fazer ginástica."



A GORDURA É O ALVO

TRATAMENTO MANTHUS, NO CENTRO DE DERMATOLOGIA E ESTÉTICA DRA. CRISTINE ALMEIDA DE CARVALHO (SP)
PROMESSA PERDER CERCA DE 5 CM NA PRIMEIRA SESSÃO
LEITORA ISABELLA GERALDES, 19 ANOS, 65 KG
ANTES 83 CM DE CINTURA, 100 DE QUADRIS E 55 DE COXA
DEPOIS 77 CM DE CINTURA, 98 DE QUADRIS E 53 DE COXA
TOTAL PERDIDO APÓS UMA SESSÃO 10 CM

COMO É Esse aparelho combina ultra-som de alta potência com correntes elétricas de grande penetração, promovendo a quebra das moléculas de gordura, o esvaziamento das células e a drenagem dos vasos linfáticos. Primeiro, a médica aplica o ultra-som durante dez minutos nas regiões a ser tratadas. Depois, passa um gel à base de chá verde, catuaba, cafeína e liporeductil, e aplica a corrente polarizada por 10 minutos para que os ativos penetrem na pele. São indicadas dez sessões, a R\$ 120 cada uma.

AVALIAÇÃO DE ISABELLA "Quando a médica passou a corrente elétrica, senti uns choquinhos, mas não doeram muito. O resultado foi fantástico. Depois do tratamento, percebi que minha calça jeans estava mais larga."

EXPECTATIVAS NA MEDIDA

A REDUÇÃO conseguida com uma única sessão é impressionante. Mas NOVA quer esclarecer alguns pontos antes que você comece a achar que vai perder 4 centímetros na primeira sessão, mais 4 na segunda... No primeiro dia, o número é expressivo porque há grande perda do líquido que fica entre as células e é rico em gorduras. É um "esvaziamento". Gabriela de Luca, fisioterapeuta da Life Extension, explica que a eliminação efetiva de gordura vai aparecendo ao longo do tratamento. "Ela varia para cada paciente e a redução nem sempre é igual em todas as sessões."