

50 DICAS PARA VOCÊ PASSAR LEVE E FRESCA TODO O VERÃO

O mesmo sol brilhante que traz o calor gostoso – e sugere alegria, vitalidade, brisa do mar, férias, viagens... – também é autor de alguns desconfortos. Lembra o suor, a comida que fez mal, os pés inchados, a pele queimada? Para você não passar por isso e ficar só com a parte boa do verão, listamos alguns segredinhos de quem entende do assunto.

1 “Restaurantes por aqui são uma boa opção para consumir alimentos frescos, saudáveis e pouco calóricos, em dias de trabalho ou de férias”, afirma a endocrinologista Adriana Morétti. Não economize em verduras e folhas e não dispense carboidratos (arroz, feijão, batata cozida), que dão pique. “Ao comer massas, escolha receitas com molho vermelho, recheadas com ricota.”

2 Na falta de tempo para uma refeição balanceada, escolha um sanduíche de pão integral ou light, re-

cheado de salada – alface, tomate, cenoura –, com peito de peru, atum light ou queijo branco. “Acentue o sabor com uma porção pequena de azeite, mostarda ou maionese light”, sugere a médica.

3 Abusou dos comes e bebes na festa? Para desintoxicar o organismo e melhorar a digestão, a médica Cristiana Reis recomenda um chá: ponha em água fervente um pires de cabelo de milho, talo de erva-doce e folhas de salsa. Abafe 10 minutos e beba morno o dia todo.

4 Trocas saudáveis: na praia ou na piscina prefira aperitivos leves, como palitinhos de pepino, cenoura e salsão; biscoitos de polvilho no lugar de salgadinhos industrializados; damasco seco em vez de chocolate; picolé de frutas e frozen iogurte em substituição a sorvetes cremosos.



Jorge Butaem

5 Água, água, água... Na vida corrida, muitas vezes não temos tempo ou nos esquecemos de beber água. No trabalho, deixe sempre uma garrafinha sobre a mesa. Ao substituir a água por suco de frutas, cuidado: se controla o peso dispense laranja e fique com acerola, limonada e abacaxi com hortelã.

6 Para manter a forma nesse período de festas e férias, habitue-se a fazer uma refeição leve antes de sair de casa. Assim, ficará mais fácil resistir às tentações.



SAUDADE
VOCE FOI
VERA

Luís Gornier

50 DICAS DE VERÃO PARA VOCÊ FICAR BONITA, SAUDÁVEL E FELIZ



9 Antes de se expor ao sol, faça um peeling para eliminar as células mortas da pele e facilitar o bronzeamento: "Misture um copo de iogurte desnatado com 2 colheres de aveia em pó e 1 colher de polpa de mamão passado na peneira. Aplique sobre a pele limpa e deite-se com as pernas elevadas. Descanse 20 minutos. Retire a máscara com água fria e espalhe o seu hidratante habitual", ensina a dermatologista mineira Mariane Hanna Leister.

7 A nutricionista Joselaine Silva Stürmer, autora do livro *Reeducação Alimentar*, da editora Vozes, ensina um suco refrescante e light: bata no liquidificador $\frac{1}{2}$ beterraba, $\frac{1}{2}$ cenoura, $\frac{1}{2}$ maçã, 1 colher (sopa) de salsa picada e 100 ml de água de coco.

8 Se a sua pele resseca e descama siga uma receita da esteticista Roseli Siqueira: faça uma pasta com 2 colheres de aveia, 2 de fubá, 2 de leite em pó integral e soro fisiológico. Esfregue-a no corpo com movimentos circulares e depois tome um banho com água morna.

10 Para combater a celulite e a gordura localizada use diariamente



Arthur Cavallieri e Fernando Lemos / Strain

um gel redutor ou anticelulite e aprenda a potencializar seu efeito com a esteticista carioca Eva Rodrigues: "Espalhe no local algumas gotas de óleo vegetal ou mineral e, com a ajuda de um pires emborcado, massageie a pele de baixo para cima durante 5 minutos. Aplique o gel, envolva o local com filme plástico e aguarde 20 minutos. Retire o papel e deixe o creme agir por outros 5 minutos. Enxágüe e espalhe um hidratante".

11 O massagista Marcos de Tarso, de São Paulo, ensina outro tipo de massagem que também combate a celulite e a gordura: espalhe um creme na região a ser massageada e pressione o local com os dois polegares unidos, de baixo para cima. "Faça movimentos de forma constante; isso 'empurra' as toxinas para o sistema urinário, que se encarregará de expusá-las do organismo."

12 Carregue na bolsa protetor solar, creme hidratante e lenços próprios para limpar e retirar a oleosidade do rosto.

13 Para harmonizar o ambiente de casa, coloque água filtrada em uma garrafinha azul. Leve a garrafa ao sol da manhã, destampada, por duas horas. Depois, vaporize a água em todos os cômodos e cantinhos da casa.

14 Fórmula para conquistar um bronzeado bonito e seguro: use um protetor solar de fator alto e reduza a proteção gradativamente, até chegar ao mínimo.



15 Cuidar da pele em casa é essencial, mas, muitas vezes, precisamos de um "tratamento de choque". As hidratações especializadas são uma boa opção. Na Clínica de Estética Jeunesse, em São Paulo, cremes com extratos vegetais, ceras emolientes e óleos são aplicados com uma massagem especial, que dura cerca de uma hora. Preço: R\$ 80.

16 Caminhar melhora o sistema cardiovascular e fortalece coxas, bumbum e pernas. "Em uma hora você queima cerca de 440 calorias", afirma o personal trainer Julio Coelho. Mas, atenção: nunca caminhe sob o sol a pino.



Ou use um protetor solar de fator mais baixo e aumente o tempo de exposição solar aos poucos.

17 Se você não gosta de academia mas quer ficar com o corpo em forma para o verão, transforme sua casa em local de ginástica. No vídeo *Domestic Move, Fique em Forma com seus Utensílios Domésticos*, a personal trainer Cecília Faipó dá dicas para você se exercitar com coisas de casa, como vassoura e balde. Vendas pelo tel. (11) 3168-6217, SP. R\$ 23.

18 Refresque o corpo vaporizando uma loção feita com ½ litro de água mineral e um maço de hortelã. Passe na peneira e borrife na pele. "O efeito é fresco e gostoso", diz Roseli Siqueira, esteticista paulista.

19 Nunca é demais avisar: cuidado com o bronzeamento artificial! A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e a prefeitura de São Paulo estão regulamentando a prática na capital paulista. Só maiores de 18 anos ou menores acompanhados por um responsável poderão fazer o tratamento. A clínica deve ter a supervisão de um médico e informar aos clientes sobre os riscos do câncer de pele.

20 O doutor Mário Grinblat, dermatologista do Hospital Albert Einstein, de São Paulo, diz que o bronzeamento artificial só deve ser feito sob orientação médica e, mesmo assim, pessoas de pele muito clara ou com pintas nunca devem se expor a ele. "Quanto mais escura a pele, maior sua resistência aos raios ultravioleta."

21 Para não ir branquinha à praia use autobronzeador. "Garanta a uniformidade da cor esfoliando a pele antes de aplicá-lo", aconselha a dermatologista Christiana Moron. Até alcançar o tom, use o produto duas vezes por semana. Depois, aplique-o uma vez a cada sete dias. Para reforçar a cor no primeiro dia, passe o autobronzeador e repita a aplicação após três horas.

22 O protetor solar é um produto de uso diário, pois a pele sofre com a incidência dos raios

solares, mesmo quando o dia está nublado. A luz do escritório também é prejudicial à pele. Portanto, protetor solar todos os dias!

23 Aplique o protetor solar, no mínimo, três vezes por dia: de manhã, no meio do dia e no meio da tarde. Nas áreas expostas ao sol, o ideal é reaplicar o filtro a cada duas horas.

24 "O betacaroteno facilita o bronzeamento, sem deixar que a pele fique vermelha e descasque", diz Lilian Estefan, dermatologista paulista. A vitamina deve ser indicada por um médico, que também orientará quanto à

melhor dosagem. O ideal é tomar o betacaroteno 15 dias antes de se expor ao sol e continuar durante o período de férias.

25 Mulheres grávidas devem dobrar os cuidados com o sol. "O melasma – mancha castanha que surge na face, nos membros superiores ou no colo – é hereditário, mas se agrava com a exposição solar", avisa a médica Paula Belloti, do Rio de Janeiro.

26 Quem tem herpes labial simples (bolinhas que surgem na borda dos lábios e viram ferida) precisa usar protetor labial diariamente.



27 A exposição freqüente ao sol sem a proteção adequada envelhece a pele e pode causar câncer. Use sempre protetor solar, reaplicando-o a cada duas horas ou após suar demais ou nadar.

50 DICAS PARA VOCÊ VIVER SEM MEDO AS DELÍCIAS DO VERÃO

28 Nunca se exponha ao sol quando aplicar sobre a pele receitas naturais com frutas e outras substâncias. E jamais use bronzeadores caseiros.

29 Renove seu arsenal de beleza durante o verão. A dica é do cabeleireiro Dudu Meckelburg, proprietário do HBD Spa, do Rio de Janeiro. "Opte

por produtos com filtro solar e substâncias hidratantes. E diminua o intervalo entre um corte e outro para retirar pontas duplas e ressecadas, comuns nessa época do ano", aconselha.

31 Fios desfiados, franjas longas, cortadas em camadas, e cabelo com base acobreada e reflexos loiros são as propostas para

este verão. O reflexo inglês, que mistura vários tons de loiro formando mechas em degradê e dá um ar natural aos fios, é a maior aposta de Dudu Meckelburg. Mas ele avisa: "Para fazer esse reflexo é preciso paciência, pois ele demora cerca de duas horas". Preço: de R\$ 120 a R\$ 160, no HBD Spa, do Rio de Janeiro.

32 O sol desbota a cor dos fios tingidos. Faça hidratações semanais no salão ou em casa (veja como na página 84) e use cosméticos que contenham filtro solar.

33 Para deixar a pele dos pés lisinha e tratada, esfolie a região com um produto próprio e depois espalhe um creme hidratante com uréia, ceramidas, vitamina E e ácido hialurônico. Cubra os pés com filme plástico e aqueça-os com toalha quente.

34 As micoses são comuns nesta época do ano. "Para cada tipo há um tratamento, mas, no geral, elas podem ser evitadas mantendo a pele bem seca e não utilizando objetos pessoais de outras pessoas. Evite também roupas de tecido sintético e apertadas", diz a dermatologista Marina Odo.

35 "Evite o odor do suor nas axilas passando uma loção adstringente antes de aplicar o desodorante. A loção aju-



da a eliminar as bactérias causadoras do odor", ensina Rosangela Leite, presidente do Sindicato das Esteticistas de São Paulo.

36 A terapeuta paulista Eleny Pollachi, avisa: "O banho ideal, relaxante, deve ser morno e durar, em média, 20 minutos. Os cinco sentidos devem ser despertados: use flores, velas, música e aromas e transforme o banheiro em um local especial".

37 Lave a pele antes de se depilar e nunca use cremes hidratantes, óleos ou perfumes antes. Depois, só cosméticos indicados para esse fim.

38 A dermatologista Mariana Odo aconselha: "Quem tem pelinhos encravados deve fazer uma leve exfoliação no dia seguinte à depilação".



30 Quem tem cabelo fininho e ralo está sujeita a queimaduras no couro cabeludo. Espalhe filtro solar na região e não dispense chapéu ou boné.

39 Após um dia estressante, coloque água quente em uma bacia e pingue algumas gotas de óleo essencial de lavanda. Coloque os pés na bacia e permaneça assim, descansando, até a água esfriar.

40 Quem prefere descolorir os pêlos jamais deve realizar essa tarefa sob o sol. Existem os chamados "banhos de lua", em clínicas especializadas, que deixam os pelinhos dourados. No Spa Urbano Freshy Lounge, em São Paulo, o processo demora cerca de 40 minutos. Primeiro os pêlos passam por um processo de clareamento. Depois, a pele é esfoliada com uma mistura de maracujá e açúcar. Por fim, uma sequência de banhos hidratantes, com cenoura, beterraba, iogurte e pepino hidratam a pele. Preço: R\$ 50.

41 Exagerou na dose de sol e está com o rosto ardendo? Corte pepinos em fatias finas e coloque sobre as regiões afetadas. Deixe alguns minutos para hidratar e refrescar a pele.

42 Em decorrência do calor, os poros da pele podem dilatar. Caso isso aconteça, prepare um chá verde bem concentrado e junte amido de milho (maizena) até formar uma massa. Aplique sobre o rosto como uma máscara e deixe agir por meia hora. Depois enxágüe.

43 Retire a oleosidade da pele provocada pelo calor, misturando 1 colher cheia de caulim em pó (encontrado em farmácias de manipulação) com água gelada até formar uma massa. Aplique como máscara por meia hora.

44 Tenha cuidado com tratamentos estéticos durante o verão! Algumas substâncias, entre as quais a hidroquinona, que tem ação despigmentante, não devem ser usadas sob o sol. Converse com o seu médico e nunca utilize substâncias sem orientação especializada. A advertência é da dermatologista Ana Lúcia Recio, de São Paulo.

45 "Em qualquer época do ano, lave a pele com um sabonete neutro, aplique uma loção adstringente, depois tonifique e hidrate o rosto antes de iniciar a maquiagem", avisa o expert Carlos Carrasco, maquiador oficial de Nivea Beauté.

46 Ao comprar o seu arsenal de maquiagem

verifique se todos os produtos contêm filtro solar. Hoje, além de embelezar, base, pó, blush, sombra e batom também ajudam a proteger e a tratar a pele; por isso, não dispense a maquiagem durante o verão.

47 Se, durante o dia no trabalho, nas compras ou até no congestionamento para a praia, sentir nervosismo, ansiedade e estresse, feche os olhos por alguns minutos. Mentalize a luz do sol refletindo na água do mar. Essa atitude ajuda a relaxar e pode ser adotada a qualquer hora e em qualquer lugar.

49 Mantenha os cosméticos longe do sol. Ao levar o seu kit de proteção para a praia ou a piscina, carregue-os em uma bolsinha térmica e mantenha-os na sombra, sob o guarda-sol. E se adora se perfumar, procure usar produtos sem álcool durante o verão. Além de frescos, você não corre o risco de ficar com a pele manchada sob o sol.

50 Não ceda à tentação de tirar os pelinhos encravados com uma pinça, clarear os pêlos ou fazer "limpeza de pele" em locais públicos. A praia e a piscina não são sua casa ou seu salão de beleza.

Edição e texto Carmen Cagnoni

48 A professora de yoga Kathy Lobos, da Clínica Ego, ensina: de manhã cedo sente-se voltada para o sol. Feche os olhos e imagine um ponto de luz no centro da testa. Mentalize essa luz percorrendo seu corpo. Respire lentamente e sinta a sua energia fluir.

