

beleza • dieta • saúde • fitness

RS 7,90

SHAPE
BRASIL

SHAPE

*looks
verão*
para usar no
escritório

**Fernanda
Rodrigues**
linda e ainda
mais magra
depois da
gravidez

30 CORTES DA MODA

Eles emagrecem e
deixam você poderosa

nossas
leitoras
testaram e
amaram!

efeito lipo
sem cirurgia
-18 cm em uma sessão!

promoção:
Fique em forma e concorra
a 3 viagens de navio

PROJETO VERÃO BARRIGA ZERO

dieta sem frescura
+ caminhada fácil
VOCÊ SECA

5 kg em 21 dias

POLÊMICA!
O remédio
que afina
7 kg sem
esforço

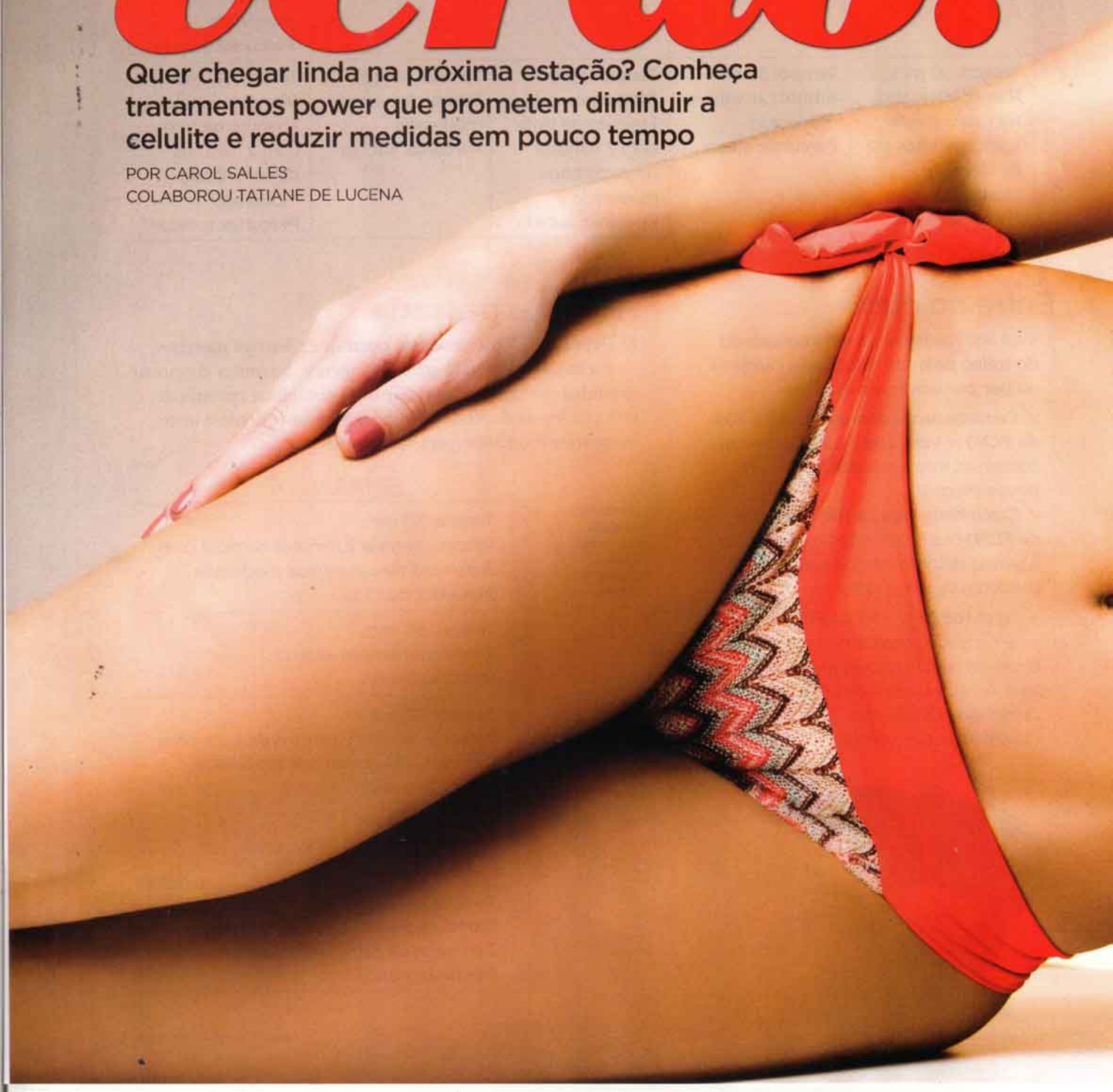


Ano 3 - Nº 26 - Outubro 2011
ISSN 2175-5205
9 772175 520003 26

3, 2, 1... **verão!**

Quer chegar linda na próxima estação? Conheça tratamentos power que prometem diminuir a celulite e reduzir medidas em pouco tempo

POR CAROL SALLES
COLABOROU TATIANE DE LUCENA





Ainda dá tempo
de correr atrás do
corpo perfeito, sim!

A celulite atacou? A gordurinha se instalou? Calma, é mesmo difícil escapar delas! "A celulite é originada por uma série de fatores, em que a genética e os hormônios femininos têm papel fundamental", explica o cirurgião

plástico Mauricio Albuquerque. Já a gordura localizada é aquela que insiste em continuar lá, mesmo que a gente se acabe na academia e na dieta. São muitos os tratamentos que prometem, pelo menos, diminuir esses incômodos. "É importante

lembrar que os aparelhos são parte de um tratamento, e que os resultados dependem do grau do problema e da resposta de cada paciente", lembra a dermatologista Doris Hexsel. Conheça agora alguns dos aparelhos mais modernos.

Ultracontour

Como funciona: o ultrassom rompe a parede das células de gordura e faz uma drenagem mecânica, que elimina a gordura do sistema linfático. A ponteira U-Lift é específica para celulite. "Ela atua exatamente onde ficam os furinhos", explica a dermatologista Daniela Nunes, da Slim Clinique.

"Os resultados são visíveis na primeira sessão", diz a dermatologista Michelle Libanor, da Deep Laser.

Número de sessões: de 4 a 10.

Contraindicações: gestação, marca-passo, próteses metálicas e doenças de pele.

Preço por sessão: a partir de R\$ 600.

Tripolar

Como funciona: trata-se de um aparelho de radiofrequência que aquece e agita as moléculas de gordura, chegando a uma temperatura de 60°C no tecido subcutâneo. "Esse aquecimento estimula a fabricação de novo colágeno e também a retração das fibras já existentes, diminuindo a

celulite", explica Daniela Nunes.

Número de sessões: 6, com intervalo de uma semana entre elas.

Contraindicações: gestação e pacientes portadores de marca-passo.

Preço por sessão: R\$ 450.

Thermage

Como funciona: a radiofrequência atua na pele e na camada de gordura, estimulando a produção de colágeno e diminuindo o tamanho das células adiposas. "Os resultados são imediatos", diz o dermatologista Jardis Volpe. Para a celulite, o aparelho tem uma ponteira que aquece a pele em

milissegundos, rompendo a fibrose. "O que outros aparelhos fazem em 4 ou 6 sessões, o Thermage faz em apenas uma", diz Daniela Nunes.

Número de sessões: uma por ano.

Contraindicações: gestação e marca-passo.

Preço por sessão: R\$ 6.500.

CoolSculpting

Como funciona: o aparelho de criolipólise congela e "mata" as células de gordura, a mais ou menos 2°C. "Nesse processo, 24% das células morrem e o resultado, definitivo, aparece depois de 6 a 8 semanas", explica a dermatologista Mônica Aribi Fiszbaum, de São Paulo. A expert garante que

a paciente não sente nada: a sessão é indolor e pode ser realizada em qualquer parte do corpo com gordura localizada.

Número de sessões: uma.

Contraindicações: gestação e urticária ao frio.

Preço por sessão: de R\$ 1.350 a R\$ 2.500.

Manthus

Como funciona: ultrassom associado a uma corrente elétrica que, juntos, reduzem a membrana da célula de gordura. "Com isso, acontece uma melhora na circulação sanguínea e maior aporte de oxigênio. Por fim, a corrente elétrica permite que as toxinas sejam eliminadas mais rapidamente", diz o

dermatologista Fernando Passos de Freitas. O tratamento combate a celulite e reduz medidas.

Número de sessões: 10.

Contraindicações: gestação, pacientes portadores de arritmia cardíaca, marca-passo e lesões na pele.

Preço por sessão: R\$ 100.

Celulite minimizada em 1 mês

Michele Victor, 30 anos, Assessora de imprensa, testou e aprovou o **Triactive Plus**

COMO FUNCIONA: o aparelho possui ponteiros diferentes para tratar celulite, flacidez e gordura localizada. "Michele passou apenas pelo tratamento anticelulite. Nele, um laser de diodo de baixa potência aquece o tecido, enquanto um cooler o resfria. Esse processo faz com que o tecido seja continuamente dilatado e contraído, melhorando a circulação e diminuindo o processo inflamatório, que é a celulite", conta o dermatologista **Maurício Albuquerque**, de São Paulo.

NÚMERO DE SESSÕES: 10 para celulite e no mínimo 6 para gordura localizada.

CONTRAINDICAÇÕES: gestação, portadores de marca-passo e uso de partes metálicas no corpo.

PREÇO POR SESSÃO: de R\$ 180 a R\$ 230.

Grau de celulite inicial	2 para 3
Grau de celulite final	1
Percentual de melhoria	80%



"A pedido do médico, não fiz nenhuma alteração na minha rotina alimentar ou de exercícios. E o resultado foi visível a partir da 3ª sessão. Eu adorei!"

adeus furinhos!

Pure Minceur Rapide, Mary Cohr (R\$ 295).
Gel-creme com ação rápida.

Aqua Destock, Vichy (R\$ 114).
Tem cafeína pura e ácido salicílico na fórmula.

Phyto-Svelt Global, Sisley (R\$ 678).
Contém extratos de lótus, coriandro e laranja amarga.

CelluTiv, Sanavita (R\$ 79).
Composto de vitaminas que ativa a circulação.

Bio Flex, Buona Vita (R\$ 110).
Rico em nutrientes, tem efeito detox e antipoluição.

Courbes Exquises, L'Occitane (R\$ 150).
Mix de extratos naturais.

Renew Clinical, Avon (R\$ 60).
Gel e creme na mesma bisnaga.

Bye-bye Celulite, Nivea (R\$ 30).
Não necessita de massagem.



Menos 18 cm em 1 sessão

Aline Soderi, 26 anos, Designer, se submeteu à Drenagem Lipossônica Ativa

COMO FUNCIONA: as moléculas lipídicas são quebradas por meio do uso combinado de um gel à base de ácido hialurônico e aloe vera e um ultrassom. A gordura é, então, liberada naturalmente do organismo. Além disso, o processo também ajuda a eliminar líquidos, potencializando seus efeitos. "Nas 48 horas seguintes, a paciente não deve ingerir carboidrato nem álcool. Também recomendamos o uso do gel em casa", conta o fisioterapeuta Dino Volpa, da Clínica Stesis.

NÚMERO DE SESSÕES: de 1 a 2, em média.

CONTRAINDICAÇÕES: gestação, amamentação e antecedentes oncológicos.

PREÇO POR SESSÃO: R\$ 440.

	ANTES	DEPOIS
Abdômen superior	74 cm	68 cm
Cintura	76 cm	69 cm
Abdômen inferior	83 cm	78 cm



"Os resultados são imediatos. O tratamento é perfeito para fazer antes de uma festa ou depois dos excessos do final de ano, por exemplo."

Velashape Plus

Como funciona: o aparelho associa radiofrequência, luz infravermelha, sucção e manipulação mecânica. Ele aquece o tecido subcutâneo, aumentando o seu metabolismo e promovendo a queima de gordura. Na mesma sessão, também faz drenagem linfática, diminuindo

a circunferência das áreas tratadas. Pode ser usado no bumbum, abdômen, braços e coxas.

Número de sessões: 10, duas vezes por semana.

Contraindicações: gestação e pacientes portadores de marca-passo.

Preço por sessão: de R\$ 250 a R\$ 350.

Powershape

Como funciona: o laser e a radiofrequência penetram na pele e a aquecem. "Este calor aumenta o metabolismo. As células de gordura diminuem de tamanho e os fibroblastos produzem mais colágeno", explica a fisioterapeuta Ingrid Peres, da rede Onodera. "Esse

aparelho ainda promove uma drenagem linfática", complementa o dermatologista Alexandre Filippo.

Número de sessões: de 6 a 10.

Contraindicações: gestação, marca-passo, próteses metálicas e câncer ativo.

Preço por sessão: R\$ 400.

Inshape

Como funciona: associa sucção, massagem mecânica, infravermelho e radiofrequência bipolar. "O aparelho aquece o tecido subcutâneo, ativa o metabolismo, promove a redução e desinfiltração das células de gordura e diminui a celulite e a flacidez", garante Estela Cardoso, fisioterapeuta

dermatofuncional da Clínica Arthys.

Número de sessões: de 8 a 10.

Contraindicações: marca-passo, doenças de pele, gestação e amamentação, ferimento exposto e sensibilidade à luz.

Preço por sessão: de R\$ 200 a R\$ 350.

Triângulo das bermudas

Com certeza você já ouviu falar sobre bermudas anticelulite. A grande novidade é que elas estão cada vez mais inovadoras e com tecnologias mais eficazes. Conheça as novidades:

➤ A **Invel** incorporou em seus produtos o mineral MIG3, que melhora o fluxo sanguíneo. A recomendação é que a bermuda seja utilizada 8 horas por dia, durante 60 dias. Com o uso diário, é possível uma

Tecidos tecnológicos são grandes aliados. Este é da Liz.

melhora de 19% no aspecto da celulite graus 2 e 3.

➤ Com cristais bioativos, a tecnologia Biofir é o lançamento do Grupo Scalina. Utilizando o calor do corpo para potencializar a microcirculação, o fio ajuda a reduzir as dores causadas pela celulite e controla o inchaço do corpo, reduzindo medidas e melhorando a aparência da pele. A **Trifil** e a **Scala** aderiram à novidade e disponibilizam uma linha completa de produtos.

➤ Já a **Rhodia** desenvolveu um fio de poliamida chamado Emaná. O mais legal é que a malha contém cristais bioativos que não são perdidos durante as lavagens. Em contato com a pele, melhora a

circulação sanguínea e diminui a sensação de fadiga durante a prática de esportes. Com peças que devem ser utilizadas durante 5 horas por dia, as marcas **Un.l** e **Liz** apostaram na tecnologia.

➤ **Vale lembrar que...** o uso das bermudas é um método auxiliar e é importante combiná-lo com outros tratamentos. Na hora da compra, preste atenção em alguns detalhes. "Pesquise sobre a qualidade do tecido e se o produto é lavável. Escolha o menor número de manequim possível, para ficar bem modelada ao corpo, mas de uma maneira confortável", indica a dermatologista Mônica Linhares, do Espaço Saúde Rio, no Rio de Janeiro.



Perda de medidas a jato

Thais Balduco, 28 anos, Fisioterapeuta, combinou Smoothshapes e Apollo

COMO FUNCIONAM: o Smoothshapes combina laser de diodo e luz para remodelar o colágeno, atacando a celulite e dando mais firmeza à pele. Já o Apollo foi usado para combater a gordura localizada. "O aparelho aquece o tecido subcutâneo, aumentando o metabolismo da célula de gordura. Ela 'murcha' e cai no sistema linfático, para então ser eliminada naturalmente pelo organismo", explica a dermatologista Maria Paula Del Nero, de São Paulo.

NÚMERO DE SESSÕES: de 8 a 10 para o Smoothshapes e 6 para o Apollo.

CONTRAINDICAÇÕES: gestação, uso de marca-passo ou DIU, doenças do colágeno ou câncer.

PREÇO POR SESSÃO: R\$ 180 (Smoothshapes) e R\$ 250 (Apollo).



"Senti a pele tonificada. Minhas pernas e glúteos ficaram mais lisinhos. As primeiras sessões do smoothshapes doeram um pouquinho, mas valeu muito a pena!"

	ANTES	DEPOIS
Abdômen superior	77 cm	73 cm
Cintura	88 cm	81 cm
Abdômen inferior	94 cm	88 cm