

Pernas lindas até ao verão

FREQUENCY	Weekly	MEDIA TYPE	Magazine	OUTLET COUNTRY	Portugal
OUTLET LANGUAGE	Portuguese	AVE	€ 5,703	IMPRESSIONS	47,490
CIRCULATION	23745	DISTRIBUTION	Portugal	SECTION	N/A
PAGES	69, 70, 71	SIZE	3 pages		

TAGS

Contraponto Editores



BELEZA

FOQUE-SE NO OBJETIVO
Pernas lindas até ao verão

Comece já a trabalhar para o biquíni e consiga bons resultados
Texto: Liliana Pinheiro Fotos: Dreamstime e redes sociais

Em contagem decrescente para o regresso do tempo de sol e praia, é bom começarmos já a cuidar das nossas pernas. Para além do ginásio e de tratamentos adequados a esta zona do corpo, deve também ter em conta alguns cuidados mínimos que pode fazer em casa. Joana de Carvalho, médica especialista em cirurgia vascular e flebologia, dá alguns conselhos no seu livro "Pernas Lindas", da Contraponto, e Izabel de Paula, esteticista e criadora da massagem "levanta bumbum", deixa-nos dicas caseiras práticas que pode começar a fazer já hoje. ■

"Sempre que aplicamos produtos nas pernas devemos aproveitar para massajar em sentido ascendente, de modo a ativar a circulação linfática e a aliviar a sensação de peso", diz Joana de Carvalho

NOVELAS 69

BELEZA

2 PASSOS essenciais

ESFOLIAÇÃO

Estima-se que o corpo liberte, por dia, cerca de 500 milhões de células mortas da epiderme superior, mas há que auxiliar nesta eliminação. **“A esfoliação assume a maior importância na nossa rotina. E é igualmente necessária para facilitar a penetração dos outros agentes, como cremes hidratantes, cremes anticelulíticos e refirmantes”**, escreve Joana de Carvalho. Idealmente, deve ser realizada uma ou duas vezes por semana. Para a esfoliação pode usar escovas e luvas próprias ou produtos esfoliantes.

HIDRATAÇÃO

Antes de mais, certifique-se que bebe pelo menos 2 litros de água. Em paralelo, invista na hidratação local. **“Prefira cremes com pouco odor e evite as opções em óleo, pois a pele não absorve tão bem. Quando a pele está baça e seca, escolha um bálsamo protetor”**, observa a médica. No entanto, se tiver estes cuidados, mas a pele continua seca, a especialista sugere que use um óleo de banho ao invés de uma fórmula em gel.



Vença esta guerra

Se começar já a tomar as precauções certas pode chegar ao verão com a pele lisinha e livre de casca de laranja.

CELULITE

É este distúrbio do tecido celular subcutâneo (a gordurinha debaixo da pele) que confere o aspeto casca de laranja, às coxas e região glútea. **Estima-se que pode estar presente entre 80 a 98% das mulheres depois da puberdade.** Mas pode ser amenizado por exercício físico regular, boa alimentação e cremes próprios. Joana de Carvalho diz que cientificamente não está provada a

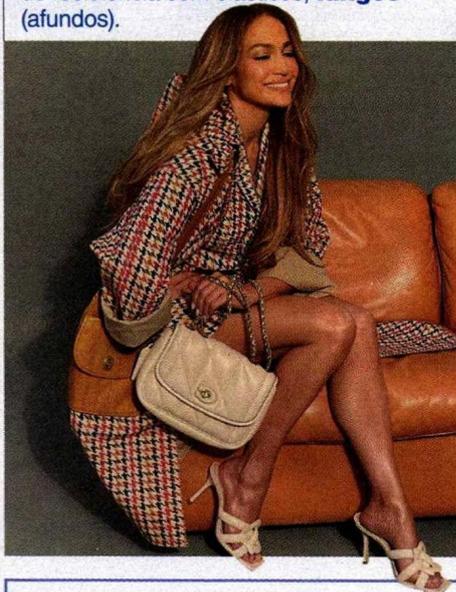
sua eficácia, quando deixamos de usar. No entanto, é mais uma maneira de combater este problema. A médica refere que usa sempre um destes cremes anticelulíticos antes do treino para **“otimizar a sua ação”**.

FLACIDEZ

Surge de mãos dadas com a celulite e é o resultado de uma vida sedentária. Há vários cremes refirmantes disponíveis no mercado e o difícil é mesmo escolher. **“Deve procurar cremes com cafeína, ácido hialurónico e complexos tensores”**, enumera.

O segredo de JLO

O exercício físico é fundamental para umas pernas de sonho. Jennifer Lopez é uma das mulheres que leva à risca esta máxima. Para além da boa genética, a artista norte-americana com ascendência porto-riquenha tem um treino fora de série. Para além das horas de dança, também executa vários tipos de agachamento, **leg press** (prensa) que pode ir até aos 135 kg, **hip thrusts** (flexão/extensão da anca contra resistência), exercícios de resistência com elásticos, **lunges** (afundos).



Creme de corpo, a partir de € 10, Creme de olhos com abacate, € 30,50, e Creme de rosto ultra, a partir de € 21, Kiehls

Spray corporal, € 25,60, Creme anti-imperfeições, gama Acniover, € 21,60, Martiderm

Bubble Bath & Shower Cream, € 9,99, à venda na Sephora

Creme auto-bronzeador Radiance, € 29, Freshly Cosmetics

Esfoliante Sugar Crush, € 6,23, à venda na Primor

PODE ESCOLHER

→ TRATAMENTO caseiro para a celulite

Izabel de Paula, especialista em estética e criadora da massagem "levanta bumbum", recomenda este tratamento para combater a casca de laranja.

O QUE VAI PRECISAR

- 1 litro de água
- 1 c. (sopa) de folhas de chá verde ou 2 saquetas
- 3 c. (sopa) de sal grosso
- cubetes de gelo

COMO FAZER

1. Ferver o chá no litro de água e deixar arrefecer. Colocar o sal e misturar tudo. Depois deitar essa mistura na cuvette de gelo e levar ao congelador.
2. Pegar no cubo de gelo e passar na zona com celulite. Realizar o tratamento várias vezes por semana

