

FARMÁCIA ANGELONI

ESTAR BEM

Ano 04 | Ed. 27 | Jul/Ago 2014

O açúcar que você não vê

Muitos alimentos têm açúcar
presente em sua composição;
saiba quais são eles e por que
prejudicam sua saúde

←
100 g de
alguns cereais
têm mais açúcar
que o recomen-
dado para o dia
todo

Truques de make que
valem por uma plástica

As novidades no
combate à calvície

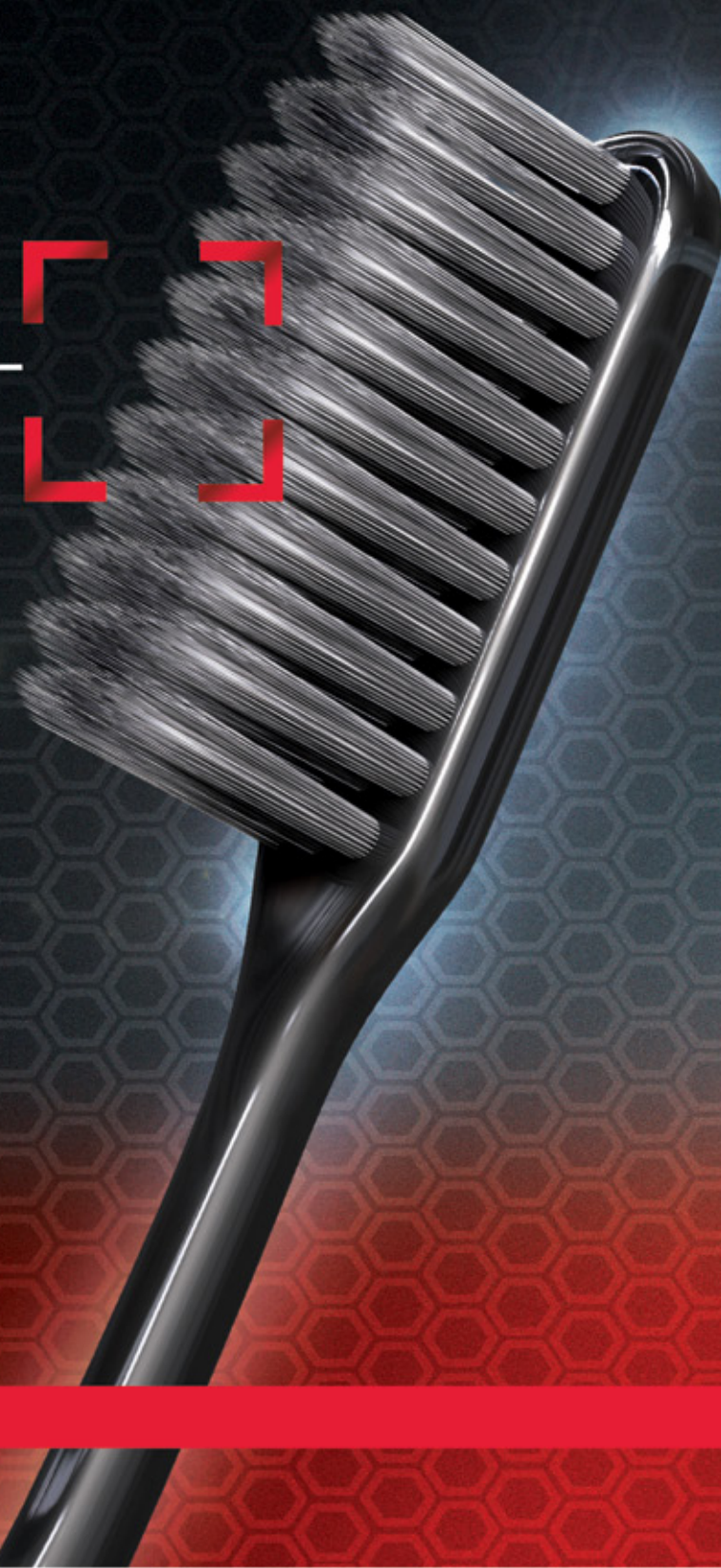
 **FARMÁCIA
ANGELONI**
O importante é estar bem.

NOVA

Colgate®

SlimSoft
BLACK

Tecnologia
avançada
para limpeza
mais profunda.



CERDAS **17** VEZES MAIS FINAS

*Vs. cerdas normais de pontas arredondadas.

Colgate®



A MARCA Nº **1** EM RECOMENDAÇÃO DOS DENTISTAS

Dr. Ricardo Fidos Horliana
Dentista - CRO SP 56.337



CONFIRA A VERSÃO PARA
TABLETS DA REVISTA **ESTAR BEM**

O APLICATIVO PODE SER BAIXADO
**GRATUITAMENTE NAS PLATAFORMAS
IOS E ANDROID**

A pesar de toda a atenção que damos à nossa alimentação, às vezes nos chegam surpresas desagradáveis por meio dos exames de rotina: diabetes, colesterol, pressão alta... e isso acontece não só por fatores genéticos, mas porque muita gente não tem ideia do que realmente está consumindo quando se alimenta. O açúcar é uma das substâncias que está presente em muitos alimentos – e que, em excesso, pode causar doenças como obesidade e problemas vasculares e cardíacos. Foi com essa preocupação que a Organização Mundial de Saúde, a OMS, baixou de 10% para 5% a quantidade de açúcar que uma pessoa deve ingerir por dia, como forma de alerta, principalmente, em relação aos alimentos industrializados. Para mostrar onde está esse açúcar que você não vê, nos debruçamos no assunto. O resultado você confere a partir da pág. 26. Afinal, mais do que uma questão de alimentação, essa é uma questão de saúde. Mas esconder não é sempre ruim, muito pelo contrário. Por isso temos um passo a passo que ensina a disfarçar as imperfeições do rosto apenas usando truques de maquiagem. E, para quem aderiu à tendência das franjas e acha que agora só tem um jeito de usar o cabelo, apresentamos outras formas de inovar. Quer mais? Descubra o que a cafeína e os aliméticos podem fazer por sua beleza, a última palavra em esmaltes e como a luta contra a calvície evolui a cada dia. Para completar, encerramos a série do Calendário da Saúde destacando cuidados e exames que homens e mulheres podem tomar para viver de forma mais saudável, com foco na prevenção.

Boa leitura!
Equipe Angeloni

EXPEDIENTE

Presidente: José Augusto Fretta

Diretora de marketing: Sabrina Angeloni

Gerente de marketing: Marcelo Leão

Supervisora de marketing: Clarice Scharlau Mello

Jornalista responsável: Jéssika Torrezan

(MTB 41.394/SP)

Produção editorial:



Editora-executiva: Cleide Floresta

Direção de arte: Renata Drimel

Direção de fotografia: Danilo Pimentel

Colaboraram nesta edição: Camila Stropparo,

Cláudia Jordão, Mariana Botta, Marina Yakabe,

Juliana Alencar, Renata Cavalcante e Virginia Barbosa

Fotografia: Casa Bordeaux

Tratamento de Imagem: Bruno Domingues

Doxa: Al. Santos, 2.527, cj 11, Cerqueira César

São Paulo - SP - CEP 01419-002 - Tel. (11) 3088-1957

Impressão - Gráfica e Editora Posigraf S.A.

Tiragem - 20.000 exemplares

Fale com a gente!

revista.estarbem@angeloni.com.br



Distribuição gratuita. A Revista Farmácia Angeloni - Estar Bem é uma publicação bimestral. O conteúdo assinado é de responsabilidade de seus autores. É vedada a reprodução parcial ou total de qualquer conteúdo e/ou foto sem autorização prévia. A publicação não se responsabiliza pelos serviços e produtos anunciados.

Passe uma camada fina na pálpebra
antes de aplicar a maquiagem, para definir
o local e aumentar a sua duração.

Transforme batons antigos
em gloss novos. É só misturar.

Aplique um pouco nas unhas para
mantê-las resilientes e ao mesmo
tempo manter as cutículas suaves.

30 USOS DA GELEIA
DE VASELINA
VASENOL

VEJA MAIS USOS
EM VASENOL.COM.BR

PELE EXTRASSECA
RECUPERADA EM 5 DIAS*

* ESTUDO CLÍNICO E REALIZADO EM DUAS APLICAÇÕES DIÁRIAS DURANTE 5 DIAS

TUDO AZUL

10 | KLEIN, BIC, COBALTO, CELESTE:
OS TONS DE AZUL SÃO A ÚLTIMA
PALAVRA EM ESMALTES

APOSTE NA FRANJA

14 | Aprenda três maneiras
de inovar a sua franja – a
queridinha da temporada

ALIMÉTICOS: UNIÃO VIGOROSA

16 | Alimento ou cosmético? A fusão
desses dois gera produtos para realçar
a beleza e reforçar a saúde

É MAKE, SIM!

18 | Se você sempre fica insatisfeita com
alguma parte do seu rosto, corra para ver os
truques que disfarçam imperfeições só com
seu arsenal de maquiagem

SAÚDE

44 | FIO A FIO: As novidades em tratamentos que
têm ajudado a enfrentar o problema da calvície

50 | CALENDÁRIO DA SAÚDE: Cuidados médicos e exames que homens
e mulheres podem incluir na rotina para ter uma vida muito mais saudável

ONDE ESTÁ O AÇÚCAR?

26 | Recomendação da OMS para
o consumo desse alimento alerta
para a grande quantidade dele que
ingerimos sem notar



BELEZA EM GRÃOS

38 | Cafeína entra na lista dos
cosméticos para queimar gorduras
e deixar a pele mais bonita



Óleos de beleza

COM TOQUE SUAVE E MUITOS BENEFÍCIOS PARA CORPO
E CABELO, PRODUTOS COM ÓLEO SÃO
OS QUERIDINHOS DA VEZ

Poder **NATURAL**

TOQUES QUE VÊM DO CAMPO

A tendência de produtos com óleos se deve muito à popularização do óleo de argan, originário do Marrocos. O **sérum Vult Hair Argan Oil** mescla os princípios do argan com queratina e pantenol. O resultado é um produto que dá brilho, movimento e controla o frizz dos fios. Já o **óleo Extraordinário**

Flores Preciosas Elsève foi buscar nas flores ativos para deixar os cabelos nutridos, macios e com brilho.

Nesta alquimia eles usaram lótus, camomila, flor de tiaré, matricaria, rosa e linho. O **Bio-Oil**

Óleo Corporal é voltado para corpo e rosto e, graças as suas propriedades, pode ser usado para amenizar cicatrizes e estrias, hidratar e uniformizar tons da pele.



CORPO E CABELOS **MACIOS**

HIDRATAÇÃO EM PEQUENAS DOSES

Um óleo corporal, algumas gotas de sérum nos cabelos e pronto. Não é à toa que os óleos estão em alta. Com grande poder de hidratação e controle do frizz, eles são aliados nos cuidados com a beleza, principalmente em dias mais frios e secos. O

óleo pós-banho da Nivea, enriquecido com óleo de abacate, hidrata e nutre a pele por 24 horas. O **sérum Vult**

Liss Intensive e o **sérum John Frieda** ajudam a tratar os fios ressecados e ainda protegem da ação de tratamentos químicos, chapinhas e secadores.



1 - Esmalte 471 - Fashionista, Revlon | 2 - Esmalte 460 - Mysterious, Revlon | 3 - Esmalte 410 - Dreamer, Revlon | 4 - Esmalte 307 - Vegetariano, Beautylab | 5 - Esmalte 306 - Blue Chic, Beautylab

Azul é a cor mais quente

A cor, que antes era considerada difícil e ousada, virou **tendência nesta temporada** e faz sucesso nas mãos das mais diferentes mulheres

Por Renata Cavalcante

Klein, Bic, cobalto, celeste. Os diversos tons de azul dominaram a temporada de moda, invadiram o make e fazem sucesso especialmente nas unhas – onde, até pouco tempo atrás, figuravam apenas nas mãos mais descoladas. Agora você pode escolher a tonalidade que mais combina com sua personalidade: das candy colors ao azulão que a atriz Giovanna Antonelli usa na novela “Em Família” (Globo). Vale tudo.

A cor é uma das queridinhas de anônimas e famosas na estação.

Pelo red carpet do festival de Cannes, Nicole Kidman, Sofia Coppola e Grazi Massafera desfilaram looks nos mais variados tons de azul. Segundo Bruna Ortega, especialista em pesquisa de tendências do Grupo WGSN, o azul cobalto (que já ganhou variações como Klein, Bic e celeste) começou a moda e reina nas passarelas há algum tempo. “A tonalidade foi vista nos desfiles da Chloé, Celine, Max Mara e DKNY, entre outros.” Daí para as ruas – e para as unhas – foi um pulo.

Bruna destaca a alegria e a jovialidade da cor, que combina com produções divertidas do dia a dia. E agora vale investir nos 50 tons de azul. “Até há pouco tempo era cafona criar um look inteiro da mesma cor, mas hoje é uma grande tendência”, observa. Isso significa que a combinação entre o

Top Coat, Beautylab |
Hidratante em mousse para
as mãos, 150 ml, Aspa | Spray
de secagem rápida, 400 ml,
Emy | Óleo fortalecedor de
unhas, 30 ml, Granado



azul da roupa ou do make e do esmalte está liberada. Conceição Pimentel, coordenadora de treinamentos da franquia Esmalteria Nacional, que tem 125 lojas no país, conta que no inverno a maioria das clientes opta pelos tons mais fechados, como o cobalto. E, se você também está apaixonada pela cor, saiba que ela vai continuar em alta na próxima estação. “Se no inverno a preferência é pelos tons mais sóbrios, na temporada de calor haverá uma procura por cores mais claras e leves. Mas os tons vibrantes e abertos não perderão espaço”, completa. Se depender dos fashionistas, está tudo azul. ★

Unhas bonitas por muito mais tempo

Dicas para conservar sua manicure

- Se for ao salão, leve seu kit manicure. Isso evita possíveis contaminações;
- Se fizer as unhas em casa, não deixe de aplicar uma camada fina de base por baixo do esmalte;
- Abuse de produtos extrabrindo ou top coat para proteger a manicure;
- Espere que a primeira camada de esmalte esteja bem seca antes de aplicar a segunda;
- Na hora de limpar com o palito, remova o esmalte também das pontas das unhas;
- Não descuide da hidratação da cutícula, que deixa as unhas mais bonitas;
- O esmalte começou a descascar? Improvise uma “inglesinha” com outra cor. O azul fica ótimo com vermelhos, roxos e preto, por exemplo;
- Na hora de tirar o esmalte, opte por removedores hidratantes e sem acetona;
- Deixe a unha sem esmalte por um dia ou dois antes de reaplicar, assim as unhas podem “respirar” melhor;
- Verifique a qualidade do esmalte; se ele estiver grosso, jogue fora.

EFICÁCIA COMPROVADA beauty'in funciona sim!

Farcoderm, instituto italiano de pesquisa da pele, comprovou que os produtos da Beauty'in enriquecidos com colágeno trazem resultados visíveis.

beautydrink.

Redução na profundidade das rugas: 20%
Aumento da elasticidade cutânea: 11,6%
Melhora na compactação da pele: 23,9%

beautycandy.

Redução na profundidade das rugas: 14,6%
Aumento da elasticidade cutânea: 10,9%
Melhora na compactação da pele: 31,8%

beautytea.

Redução na profundidade das rugas: 17,6%
Aumento da elasticidade cutânea: 9,4%
Melhora na compactação da pele: 25,9%

beautybar.

Redução na profundidade das rugas: 18,1%
Aumento da elasticidade cutânea: 7,2%
Melhora na compactação da pele: 26,8%

*Testes clínicos de eficácia realizados pela Farcoderm, Instituto italiano de pesquisa da pele, com a supervisão dos médicos da Universidade de Pavia, com mulheres entre 40 e 65 anos durante 60 dias, consumindo 12 balas por dia. Foram divididos 2 grupos, o primeiro utilizou creme facial associado a beautycandy, o segundo utilizou somente creme facial.

beauty'in

#beautyinfuncionasim
www.beautyin.com

3x Franja

Queridinha da temporada, **a franja é bem democrática** e pode ser usada de diferentes maneiras

Por Virgínia Barbosa

AO MEIO

Aplique um pouco de mousse na franja e escove com o secador, utilizando uma escova redonda de tamanho médio. O calor deve vir da raiz para as pontas, e você deve fazer movimentos circulares e de “vai e vem”. Quando a franja estiver seca, divida ao meio. Pra finalizar, aplique uma pequena camada de pomada anti-frizz.



s_bukley

Spray sem perfume, 250 ml, Karina | Mousse SpraySet, 150 ml, Serine T

Paul Smith / Featureflash



Emma Stone

Gel Líquido Invisi'FX, 150 ml, L'Oréal | Defrizante Oil Free, 150 ml, Viscaya



TOPETE

Não é porque você tem franja que precisa exibi-la a todo momento. Uma solução para os dias em que você quer variar é um topete alto, que incrementa qualquer produção. Separe a franja em pequenas mechas e desfie levemente a raiz utilizando um pente fino. Com uma escova de cerdas macias penteie tudo para trás, em movimentos suaves. Aplique spray. Para finalizar, prenda com grampo invisível. ★

FRANJA FALSA

Após secar os cabelos, divida os fios de lado e separe uma mecha para ser a franja. Escove para obter um efeito liso e aplique uma pequena camada de pomada. Prenda lateralmente com um grampo invisível. Para quem já tem franja, é um jeito de deixá-la de lado.



Carey Mulligan

Pomada finalizadora, 30 g, Sprayset



Paul Smith / Featureflash

Produtos misturam alimentos
e cosméticos para **realçar a
beleza e reforçar a saúde**

de dentro para fora

Por Renata Cavalcante

Há alguns anos, as prateleiras de farmácias e lojas especializadas foram tomadas pelos nutricosméticos, pílulas ricas em nutrientes desenvolvidas para ajudar a combater problemas como rugas e celulite. A evolução desses produtos que incorporam o conceito de “beleza de dentro para fora” são os aliméticos: bebidas, balas, barras de cereais e até chocolates enriquecidos com vitaminas, proteínas e minerais que prometem benefícios como hidratação da pele, purificação das células e equilíbrio do organismo. O termo foi criado pela empresária Cristiana Arcangeli, proprietária da Beauty'in. A marca, fundada em 2010, é pioneira em alimentos e bebidas funcionais. Uma das novidades é o beauty yogurt, desenvolvido em parceria com a Vigor, com fórmula rica em colágeno e 0% de gordura.

Em geral, os aliméticos são produtos de baixa caloria, com teores reduzidos de açúcares, gorduras e sódio, livres de conservantes e ricos em fibras. Uma das substâncias presentes na maioria das fórmulas é o colágeno hidrolisado, que firma a pele e protege ossos e articulações. Segundo Marcela Garcez, médica e nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), eles agem como os alimentos funcionais, dando uma forcinha para manter a alimentação mais saudável. “Ao contrário dos nutricosméticos, que têm alta concentração de princípios ativos em cápsulas, esses produtos agem aos poucos”, afirma.

A relações públicas Juliana Censi é fã dos aliméticos. Ela diz que busca um estilo de vida saudável para ter mais disposição. “Sinto que eles me ajudam a ter mais pique e também no funcionamento do intestino e na eliminação de toxinas.”

Sozinhos, eles não fazem milagres –assim como nenhum outro produto. Aliar o consumo de aliméticos a uma dieta equilibrada e à prática regular de exercícios é o caminho correto para ter bons resultados a médio e longo prazo. Confira, ao lado, uma seleção de produtos que vão ajudar você a ter um estilo de vida mais balanceado. ★



Beauty drink nectarina e chá vermelho, 340 ml, Beauty'in | Beauty candy morango com colágeno, 150 g, Beauty'in | Beauty drink hibiscus, açaí e uva, 340 ml, Beauty'in | Choco beauty chia com colágeno, 125 g, Beauty'in | Suplemento alimentar LadySlim, 42 cápsulas, Smart Life

Luz e a seu *sombra* favor

Por Virgínia Barbosa

Maquiagem brinca com claro e escuro
para disfarçar imperfeições e ressaltar
os pontos fortes do rosto

Há dias em que parece que não há salvação para aquela selfie sair perfeita, não é mesmo? Ainda bem que, com um pouco de maquiagem e treino, é possível corrigir imperfeições e destacar os pontos fortes de cada rosto. Também chamada de “maquiagem plástica”, esses pequenos truques fazem uma enorme diferença no resultado final e melhoram o astral de qualquer pessoa. Celebidades como Nicki Minaj e Kim Kardashian usam e abusam da técnica –tanto que, quando postam uma foto ao acordar, ficam praticamente irreconhecíveis. Para copiar, você precisa ter em mãos dois tons de corretivo, um mais escuro e um mais claro que o tom natural de sua pele. Além disso, alguns pincéis específicos facilitam a aplicação. O

grande truque aqui é o jogo de luz e sombra: ao escurecer determinadas partes do rosto e clarear outras, a ilusão de ótica deixa o nariz mais fino ou as maçãs do rosto mais marcadas. O que você clareia fica maior, e o que você escurece diminui. Para deixar o nariz mais fino, por exemplo, você deve escurecer as laterais e iluminar o centro. Assim é criada a ilusão de um nariz mais fino e “empinado”.

Com um pouco de treino, é possível executar os movimentos sem complicações –a dica é treinar sempre, mesmo que você não vá sair de casa. Pode-se usar a técnica em apenas um ponto do rosto, ou fazer o procedimento completo.

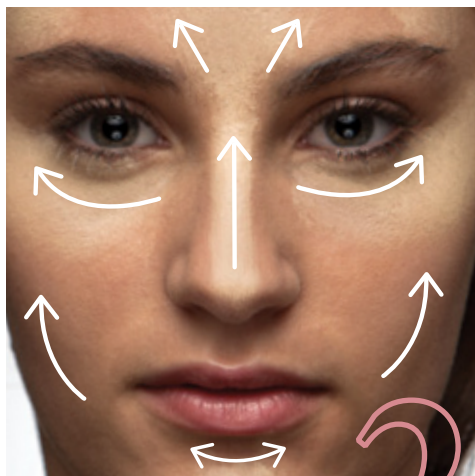
Confira nosso passo a passo, aprenda a técnica e arrase na foto!



1 Preparação

Prepare a pele com primer e uma base fluida leve, corrigindo o que for necessário.

Corretivo para contorno dos olhos Colorstay 640 - Médio, Revlon | Primer para a área dos olhos Photoready 003, Revlon



2 Pontos de luz

Com um corretivo mais claro que o tom da sua pele, ilumine os pontos em que o rosto seria iluminado naturalmente pelo sol: a área T (testa, comprimento do nariz, queixo) e também a área das olheiras e as maçãs do rosto.



3 Pontos de sombra

Com um corretivo escuro, faça marcações onde você quer diminuir: laterais do nariz, laterais das maçãs, eixo central das bochechas, queixo e laterais da testa.

Base cremosa em mousse Photoready 040 - Natural Beige, Revlon | Base cremosa em mousse Photoready 060 - Golden Beige, Revlon



ATENÇÃO AOS DETALHES

Nesta etapa é preciso ter cuidado: as marcações não podem aparecer. Para isso, é preciso esfumar bem o que estiver escuro, principalmente se usar o make à luz do dia

Técnica 4 para esfumar

Com uma base no tom de sua pele, esfume toda a maquiagem, fazendo movimentos circulares nos limites das marcações. Assim você constrói uma sombra leve nos destaques.



Pó compacto Colorstay
840 - Medium, Revlon



5 Finalizando a pele

Para garantir uma fixação duradoura das marcações, finalize o make utilizando um pó translúcido em todo o rosto.

6 Truques

Aposte em uma maquiagem que destaque ainda mais os pontos fortes do seu rosto. Para aumentar e iluminar os olhos, aplique lápis branco na linha d'água. Utilize um iluminador cremoso no canto interno dos olhos também.

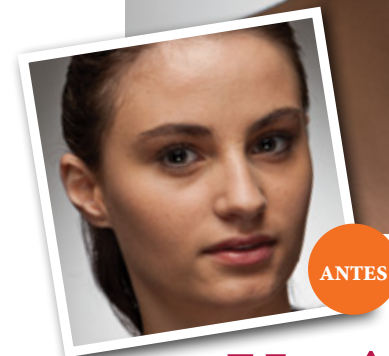


Máscara pra cílios The Colossal Volume Express,
Maybelline | Blush em creme Dream Touch,
Maybelline



DICA

Para iluminar o rosto em caso de olheiras, basta usar um batom de cor forte. Com esse truque, você tira o foco do problema e dá destaque para outro ponto do rosto



ANTES

Você vai precisar de:

- 1 corretivo mais escuro que o tom da sua pele
- 1 corretivo mais claro que o tom da sua pele
- 2 pincéis específicos para corretivo (um para cada tom)
- Base no tom da sua pele
- Blush iluminador
- Pó translúcido
- Sombra marrom ou preta
- Lápis de olho branco
- Máscara para cílios preta
- Batom vermelho ★

Make e cabelo: Virginia Barbosa | Modelo: Indianara Carvalho (Ten Model)

Feitos para *durar*

Make e penteado a gente quer que dure o máximo de tempo possível, não é mesmo? Com os produtos certos, essa é uma missão possível. Fizemos uma seleção que vai deixar o seu visual intacto por muito mais tempo. Confira:

SETE ALIADOS PARA NÃO PERDER O ESTILO

1 DELINEADOR LABIAL COLORSTAY REVLON

Enriquecido com vitamina E e aloe, este delineador tem tecnologia SoftFlex, que realça o formato dos lábios e tem duração prolongada

2 BATOM SUPER STAY 24 HORAS MAYBELLINE

Com tecnologia microflex, o batom Super Stay tem duração de 24 horas. Além de sua longa duração, que garante uma cobertura perfeita, também hidrata os lábios.

3 BATOM HYDRAEXTREME MAYBELLINE

Com colágeno e ação ultra-hidratante, o Hydra Extreme tem uma textura cremosa que deixa os lábios hidratados por até 8 horas e visivelmente mais cheios.



4 DELINEADOR COLORSTAY REVLON

Com uma fórmula que garante um delineado por 24 horas, o produto da Revlon é também à prova d'água. Ainda possui um pincel na tampa que facilita a aplicação.

5 BASE COLORSTAY REVLON

Com FPS 20, a base da Revlon é indicada para peles normais e secas. Tem duração de 24 horas com uma cobertura suave o tempo todo.

6 GEL STUDIO INVISI'FX L'ORÉAL

Com uma textura ultrainvisível, este gel fixador garante o penteado sem deixar os fios pegajosos e duros.

7 MÁSCARA ONE BY ONE MAYBELLINE

À prova d'água, a máscara One by One vem com um aplicador com 300 cerdas, que garantem mais volume sem resíduos.

Açúcar. não parece, mas tem

Presente em lugares insuspeitos, o açúcar é muito perigoso em excesso. Mas, como não podemos viver sem ele, saiba como consumi-lo de maneira saudável

Por Camila Stropparo

← Algumas
barrinhas de
cereal têm 32 g
de açúcar, mais
do que o indicado
pela OMS

Quanto açúcar você consome por dia? Se ficou na dúvida, é melhor prestar mais atenção não só nas próximas vezes em que adoçar seu café, mas também nos doces e até nos salgados que você come. Recentemente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) baixou a recomendação de consumo diário do alimento de 10% para 5% do total de calorias diárias, o que equivale a 100 calorias ou 25 g – em média, uma colher de sopa.

Quando estipula o índice, a OMS se refere ao chamado “free sugar”, ou açúcar de adição, justamente o que é adicionado a bebidas, receitas e produtos industrializados. Na prática, significa que, além do açúcar refinado, entram nessa lista o mascavo, de confeitiro, orgânico e cristal, além de outros açúcares adicionados industrialmente, como a frutose do mel e dos concentrados de frutas.

De acordo com a organização, se o consumo ficar na média de 5% são evitados problemas relacionados à saúde bucal e à obesidade. “O consumo deve ser moderado, já que o açúcar é transformado em energia pelo nosso organismo. Se não for gasta, essa energia é armazenada em forma de gordura, levando a complicações bastante conhecidas”, afirma a endocrinologista Juliana Filus Coelho, da clínica Qali, de Curitiba, referindo-se a doenças como pressão alta, infartos e acidentes vasculares.

E esse alerta vale também para quem se preocupa com a dieta há tempos e não tem o hábito de consumir doces

ou açúcar refinado em excesso.

A decisão de mudar o índice foi tomada justamente porque, atualmente, existe uma oferta muito grande de produtos com açúcar “escondido”, isso é, que têm a substância em sua composição apesar de não parecer. É o caso de alimentos que consumimos regularmente, como sucos de caixinha, ketchup e pão de forma, e até em alimentos considerados saudáveis, como cereais matinais e iogurtes.

Mas, antes de desistir da boa alimentação por causa do açúcar, saiba que não é qualquer tipo que faz mal. “Tubérculos e raízes, como batata, cenoura e beterraba, são fontes de açúcar, mas ao contrário do de adição, têm muitos nutrientes, vitaminas e sais”, afirma a endocrinologista Cristina Schreiber de Oliveira, do Cecem (Centro Catarinense de Endocrinologia e Metabologia). Podemos muito bem viver sem o açúcar do cafezinho ou dos doces em geral, mas cortar o das frutas e dos vegetais é retirar uma importante fonte de energia da dieta. Já os açúcares naturais, como o amido e a frutose –quando *in natura*, isso é, nas frutas–, não entram na conta da OMS porque são consumidos através de alimentos que têm vitaminas e fibras, o que torna a absorção mais lenta. Assim não há produção excessiva de insulina e há menos possibilidade de o açúcar ser armazenado como gordura. Então, fique tranquilo, eles continuam recomendados para consumo diário.



Fique atento aos rótulos

Como é sempre difícil calcular exatamente a quantidade de alimento ingerida no dia, é importante conhecer o produto que está sendo consumido para tentar manter um controle. David Alejandro González Chica, professor do departamento de nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), diz que uma forma de não perder a linha é conferindo os rótulos nas embalagens. “Os ingredientes aparecem dispostos por ordem de quantidade. Então, se o primeiro item que aparecer for açúcar, é o que tem maior porcentagem na receita.”



Os ingredientes aparecem dispostos por ordem de quantidade nos rótulos. O primeiro item que aparece é o que tem maior porcentagem no alimento

%VC(*)

Verifique quanto o alimento representa na porção que você pode consumir diariamente

PORÇÃO

Preste atenção: as quantidades não são padronizadas, então fique atento à quantidade de alimento que está sendo medida

CARBOIDRATOS

Aqui está a quantidade de açúcar do alimento. Ele também pode aparecer como: açúcares, sacarose, frutose, entre outros.

Faça as contas

Em alguns alimentos, principalmente os industrializados, o açúcar de adição presente pode ser muito maior do que imaginamos. Confira:

Quantidade de açúcar de adição contido em 100 g ou 100 ml de produto

- Cereal matinal: 38 g
- Molho barbecue: 36 g
- Barrinha de cereal: 32 g
- Molho de tomate: 26 g
- Ketchup: 23 g
- Iogurte de frutas desnatado: 19 g
- Suco de caixinha: 5 g a 12 g
- Bisnaguinha: 7,8 g
- Pão de forma tradicional: 15 g (3 g em 1 fatia de 20g)

Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS); Agricultural Research Service United States Department of Agriculture (USDA); Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec); Proteste – Associação de defesa dos direitos dos consumidores

Dicionário do açúcar

“Além do açúcar refinado, entram nesta lista o mascavo, de confeito, orgânico e cristal, além de outros açúcares adicionados industrialmente, como a frutose do mel e dos concentrados de frutas

E se faltar?

Apesar dos alertas, eliminar todo o açúcar da dieta não é o caminho. Ele tem papel importante na alimentação, pois sua ingestão ajuda a garantir energia ao corpo. “Quando se faz uma dieta sem carboidrato – e o açúcar é fonte essencial dessa substância –, a pessoa pode sentir fadiga e dificuldade de concentração”, explica a endocrinologista Cristina da Silva Schreiber de Oliveira, do Centro Catarinense de Endocrinologia e Metabologia (Cecem). A deficiência do açúcar está relacionada até a perda de músculo, já que na falta do carboidrato a proteína é que vai ser transformada em glicose. Como sempre, o segredo está no equilíbrio.

Glicose: é o açúcar que circula no sangue, e nossa principal fonte de energia;

Frutose: faz parte da composição das frutas e está presente no mel. Quando está *in natura* é uma das melhores fontes de energia, já que seu consumo vem acompanhado de vitaminas e outros nutrientes. O problema é quando está nos alimentos industrializados;

Lactose: encontrado no leite. A restrição é para os intolerantes, que não digerem a lactose e podem ter alguns problemas no sistema digestivo;

Amido: é a reserva de energia de tubérculos como batata e beterraba. Ao ser ingerido, vira glicose em nosso corpo. Geralmente fazem parte de alimentos com boa quantidade de fibras;

Sacarose: é o chamado açúcar de mesa, geralmente derivado da cana-de-açúcar. É composto de moléculas de glicose e frutose.



Branco, adoçante, mascavo...



O açúcar de adição não é só o branco refinado: o mascavo e o adoçante entram nessa categoria. O primeiro é chamado de caloria pura, isento de nutrientes. No segundo, encontram-se quantidades razoáveis de cálcio, potássio, magnésio e fósforo. “Mas é importante lembrar que eles contêm a mesma quantidade de calorias e que o corpo os absorve da mesma maneira, ou seja: o excesso também pode causar problemas”, diz o endocrinologista Luiz Antônio de Araújo, da clínica Endoville, de Joinville. Já o adoçante é indicado para casos de diabetes ou para quem quer controlar a ingestão do açúcar. “Indica-se a utilização de produtos que tenham como base a sucralose e a stévia natural. O ideal é o uso seja intercalado”, afirma Flávia. ★

O adoçante é indicado para quem tem de controlar a ingestão de açúcar. Nesse caso, **indicam-se produtos que tenham como base a sucralose e a stévia natural**

PROTEÍNA PARA TODOS

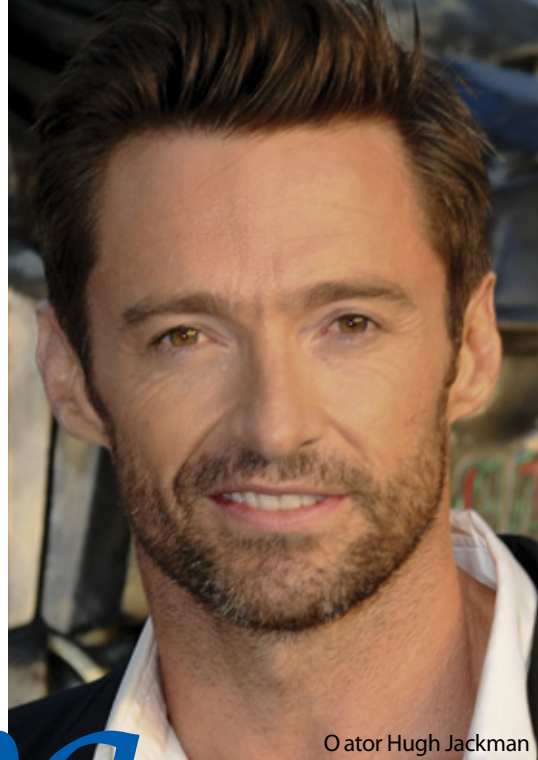
PARA CADA NECESSIDADE, UM PRODUTO DE QUALIDADE

PROBIÓTICA
#1 SPORTS NUTRITION

Com a barba feita

*Manter os fios
compridos e o
visual despojado
exige uma atenção
especial à pele*

Featureflash / Shutterstock.com



O ator Hugh Jackman

Barba comprida é um charme, mas também é sinônimo de cuidados regulares, já que o look mais casual e, por que não, descolado, precisa estar impecável para não se transformar em um visual desleixado.

Cuidar da pele é fundamental no processo: esfoliar a pele, por exemplo, é um dos principais cuidados quando o objetivo é deixar a barba crescer, pois o procedimento evita pelos encravados e, conseqüentemente, o surgimento de bolinhas vermelhas na região. Lavar o rosto constantemente, na parte que não tem pelos, também é importante para evitar o surgimento de cravos e espinhas. O ideal é investir em produtos específicos para seu tipo de pele.

A parte com pelos precisa de cuidados diferentes. Aparar os fios é um deles, já que o crescimento é bem mais visível que o dos cabelos. O barbeador elétrico é uma boa opção porque deixa o corte uniforme, tem

TV Globo/ Frederico Rozario



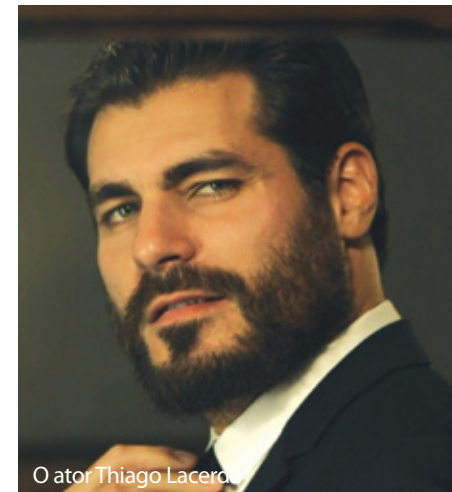
O ator e apresentador Rodrigo Hilbert



Eles são fãs

*No cinema ou na TV, os galãs são
cada vez mais adeptos do look*

Globo/Divulgação



O ator Thiago Lacerda

Featureflash / Shutterstock.com



O ex-jogador David Beckham

várias opções de pentes para deixar a barba do tamanho desejado e não machuca a pele. Os mais habilidosos se dão muito bem com tesouras sem ponta. Além de aparar os fios regularmente, é necessário evitar a oleosidade, que na pele masculina é bem comum. Na hora de lavá-la, prefira xampus ou sabonetes neutros. No caso de barbas mais compridas, recomenda-se o uso de condicionador uma vez por semana: deixe o produto agir por alguns minutinhos e enxágue. Afinal, nada mais charmoso que um homem com a barba bem feita. ★



Esfoliante Deep Clean, 100 ml, Neutrogena
Gel de limpeza facial Purifi-AC, 80 g, RoC
Esfoliante Rapid Clear, 100 g, Neutrogena

Cafeína:

estimulante da

beleza

Por Mariana Botta

Conhecida por dar energia e disposição, **a cafeína é usada em cosméticos para queimar gorduras** e deixar a pele mais bonita

Muita gente sabe que uma xícara de café ou um pedaço de chocolate podem fazer milagres em um dia cheio de tarefas. Isso porque a cafeína, presente nesses alimentos, estimula a capacidade mental e a concentração e melhora o desempenho atlético, aumentando a força e a resistência muscular, além de causar sensação de revigoramento.

Até aqui, nenhuma surpresa. A novidade é que essa substância conquistou também a indústria cosmética. Sua ação nos depósitos de gordura do corpo tem feito da cafeína





A cafeína deixa a pele mais firme e ameniza o aspecto de casca de laranja, pois estimula a síntese de colágeno e elastina"

Mônica Pôncio, dermatologista

um componente poderoso de produtos que visam a redução de medidas e a eliminação da celulite. De acordo com Joclem Salgado, professora-titular de nutrição da Esalq/USP, isso ocorre porque a cafeína estimula a queima de gordura na célula, ativa a microcirculação e funciona como firmadora e hidratante da pele. "Ela deixa a pele mais firme e ameniza o aspecto de casca de laranja, pois estimula a síntese de colágeno e elastina", acrescenta a dermatologista Mônica Pôncio. Presente em cremes que prometem diminuir medidas e tornar mais firme a pele do corpo e do rosto e em xampus específicos para o fortalecimento capilar, entre outros produtos, a cafeína ainda contribui para deixar a pele mais jovem e macia e por ser antioxidante e

Todos os benefícios da cafeína

- Por seu poder de nutrir e tonificar a fibra capilar, pode evitar a queda de cabelo durante o mês
- Mais nutridos, os fios também ganham mais força
- Presente em cosméticos para o corpo, atua diretamente na lipólise (quebra de gordura) e também previne contra a lipogênese (acúmulo de gordura)
- É usada em produtos de combate ao efeito "casca de laranja", pois deixa a pele mais firme e lisa
- Como redutor de medidas, age na região do abdômen para dar firmeza à pele
- Em produtos anti-idade, é uma aliada ao combater os sinais de envelhecimento ao contribuir com a melhora da elasticidade da pele

Conheça alguns produtos



Gel-creme Destock Ventre, 200 g, Vichy | Gel-creme anticelulite Cellu Destock, 200 g, Vichy

Suplemento com café verde, açaí e guaraná, 60 comp., Bionatus | Composto líquido Smartshot Energy com cafeína, 60 ml, Smart Life



Suplemento de cafeína para atletas Termogenic Extreme Black, 120 cáps., Probiótica | Suplemento de cafeína para atletas Black Bee, 60 cáps., Probiótica





ajudar no combate aos radicais livres. No mercado, há uma grande variedade de produtos que contêm cafeína em sua fórmula, como esfoliantes, géis redutores, cremes hidratantes e até protetores solares.

A cafeína também faz bem para a saúde capilar. De acordo com estudos do Departamento de Dermatologia da Universidade de Jena e do Departamento de dermatologia e Alergologia da Universidade Charité, ambas na Alemanha, a substância penetra nas raízes do cabelo, protegendo-as da ação negativa da testosterona, que causa a queda de fios, interrompendo o processo que pode levar à calvície. A cafeína tem propriedades estimulantes da fibra capilar, favorece o crescimento dos fios e atua no fortalecimento dos cabelos. ★

A ação nos depósitos de gordura do corpo tem feito da cafeína um componente poderoso de produtos que visam a redução de medidas e a eliminação de celulite



A Bionatus apresenta uma inovação no mercado brasileiro! Os produtos da linha Green Café são elaborados com grãos de café verde selecionados e adicionados a uma combinação exclusiva de nutrientes, vitaminas e minerais que auxiliam nos programas de gerenciamento de peso e na manutenção do seu bem-estar. **Saiba mais em: www.greencafe.com.br**



Produtos dispensados de registro de acordo com RDC 27/10.

Por um fio

A calvície é um problema que atinge 80% dos homens; conheça as diversas causas e saiba quais são os tratamentos

Por Marina Yakabe

Hereditariedade, estresse, alteração hormonal e até deficiência de nutrientes. Cercada por muitos mitos e crenças populares, a calvície pode ser desencadeada por vários fatores e afeta principalmente os homens – 80% até 70 anos podem apresentar o problema em diferentes graus de intensidade.

Mas, se até pouco tempo atrás a luta parecia ser em vão, hoje, dizem especialistas, alguns casos são revertidos apenas com o uso de medicamentos. E os casos que necessitam de transplante têm muito mais chance de serem bem-sucedidos.

De acordo com Adriano Almeida, diretor da Sociedade Brasileira do Cabelo, se o quadro for de falta de nutrientes, por exemplo, com a reposição é possível fazer a reversão total. Os tipos mais comuns de calvície, explica, são aqueles com origem hereditária e hormonais. Por isso, quem tem calvos na família deve investir na prevenção.

“A partir dos 16 anos, sendo homem ou mulher, a pessoa deve começar uma investigação”, afirma. Normalmente, detalha

Almeida, a alopecia androgenética – nome técnico para esse tipo de calvície – é mais agressiva entre os 20 e os 40 anos. “Depois desse período, a produção de hormônios diminui, e a queda de cabelos tende a desacelerar também. Se o problema for diagnosticado cedo, às vezes conseguimos revertê-lo só com medicamentos. Quando não, os fios voltam a crescer parcialmente. Mas isso tem de ser analisado caso a caso.”

Para os problemas mais graves, a solução é tentar um transplante capilar, que evoluiu muito nos últimos anos com a substituição dos fios sintéticos pelos cabelos do próprio paciente – técnica que reduz os índices de rejeição. “Indicamos o transplante quando a calvície se encontra estável. Em casos ainda em evolução, não orientamos a realização do procedimento”, afirma a dermatologista Fernanda Pereira. Se é dos carecas que elas gostam mais, há controvérsias. O bom é que está cada vez mais perto o dia em que só vai ficar sem cabelo quem quiser.



Principais causas de calvície

Androgenética – fatores genéticos e hormonais são a causa mais comum de alopecia;

Estresse – compromete o sistema circulatório periférico, que afeta a fixação dos fios. Também acelera a produção de estriol, substância que impede nutrientes de chegarem aos fios;

Lesões e queimaduras – geralmente causadas por tratamentos estéticos malfeitos, elas danificam o couro cabeludo, impedindo a renovação dos fios;

Patologias – infecções, micoses, viroses, anemias, problemas de tireoide, de ovários ou de glândulas suprarrenais podem causar uma queda intensa, de até 600 fios por dia;

Ausência de nutrientes – a falta deles impede que os fios cresçam saudáveis; a reposição tem de ser feita com acompanhamento médico;

Gravidez e amamentação – a queda pode acontecer também pela falta de nutrientes, já que eles são “divididos” entre a mãe e o bebê. Por isso, é fundamental fazer o acompanhamento e a suplementação de nutrientes;

Dermatite seborreica – a doença inflamatória provoca aparecimento de lesões, aumento de oleosidade, coceira e descamação. Ela agrava a calvície de quem tem predisposição, já que acelera o processo de miniaturização dos fios;

COMO É FEITO O TRANSPLANTE

Técnica mais moderna, o transplante de cabelo é feito utilizando fios da nuca da própria pessoa. A cirurgia, apesar de longa, é relativamente simples e permite que o paciente tenha alta no mesmo dia. “A partir daí, são 14 dias de cuidado no pós-operatório. Depois, vida que segue”, afirma Almeida.



PROBLEMA TAMBÉM ATINGE MULHERES

Cerca de 30% das mulheres com até 50 anos também enfrentam o problema da calvície. Enquanto nos homens a careca costuma se manifestar nas entradas e no ápice do couro cabeludo, nas mulheres os fios costumam cair do topo da cabeça. “Normalmente o problema se dá por variações hormonais de ordem genética. Ocorre queda hormonal precocemente aos 30 anos, tornando-se perceptível na menopausa, com diminuição generalizada ou rarefação dos fios no couro cabeludo”, diz Fabiana Lima, coordenadora do curso de cosmetologia e estética da Unisul Pedra Branca.

Nas mulheres, lembra Adriano Almeida, também é comum que o problema tenha origem na falta de nutrientes. Aqui vale um alerta para as adeptas de dietas muito restritivas. Segundo a dermatologista Fernanda Pereira, nesse caso é necessário prescrever uma reposição de nutrientes. “Mas somente através de exames clínicos e laboratoriais conseguimos diagnosticar, ver a origem, bem como o melhor tratamento.”

O ciclo de vida do cabelo

A queda de alguns fios de cabelo diariamente é normal. O ciclo de vida de cada fio é marcado por fases de crescimento, repouso e queda

NÚMEROS	100.000 a 150.000 fios É a média de uma pessoa
	De 50 a 100 fios São perdidos todos os dias
	1 ano e 6 meses É a duração média do fio, do nascimento até a queda

Você não vai ficar calvo se...

...Lavar os cabelos todos os dias

A lavagem diária não provoca queda, a não ser que a pessoa não seque direito o couro cabeludo e esse se torne favorável ao crescimento de fungos e ao aparecimento de caspa.

...Cortar os cabelos em determinada fase da lua

A fase da lua não influencia nem na queda, nem no crescimento.

...Dormir de cabelo molhado

Ao contrário da crença de que dormir de cabelos molhados "apodrece" os fios, isso não é verdade. Eles podem ficar secos e quebradiços por causa do atrito entre os cabelos molhados e o travesseiro, mas não vão cair;

...Usar muito óleo na alimentação

A oleosidade dos fios está relacionada a fatores hormonais e à estimulação da glândula sebácea, não à dieta;

...Usar bonés e chapéus

Não há relação comprovada entre as duas coisas. Não é verdade que o cabelo cai porque a região fica "abafada". ★

PANTENE^{PRO-V} EXPERT^{COLLECTION}

EXPERIMENTE PANTENE EXPERT. A TECNOLOGIA AVANÇADA DE PANTENE PARA UM TRATAMENTO DE NÍVEL EXCEPCIONAL.

AGE DEFY

Cabelo que age como se fosse 10 anos mais jovem*

ADVANCED KERATIN REPAIR

Repara 2 anos de danos** instantaneamente



P&G - JUN/2014. *Por aumentar o diâmetro dos fios de cabelo existentes usando o sistema Age Defy. **Reparação é suavidade usando a coleção Advanced Keratin Repair.

06

07

09

10

11

12

SAÚDE

Calendário da saúde

vida adulta e terceira idade

Conheça os exames, vacinas e outros cuidados que ajudam a **manter em dia a saúde de homens e mulheres** em diferentes fases da vida

Por Claudia Jordão

É na fase adulta, especialmente a partir dos 50 anos, que as consequências dos maus hábitos de toda uma vida vêm à tona. “É quando problemas de saúde relacionados a má alimentação, abuso do álcool, vício no tabaco e sedentarismo, por exemplo, começam a surgir”, afirma Bruno Spadoni, clínico-geral e professor da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR). Para evitar surpresas desagradáveis no futuro, os médicos são unânimes ao afirmar: cuide do seu corpo com o carinho que ele merece no presente –e sempre.

Para seguir a dica à risca, além de comer bem, manter-se afastado dos vícios e se exercitar com frequência, é importante se consultar com certa regularidade com alguns especialistas, como ginecologista ou urologista, clínico-geral e geriatra. Vacinas, exames e outros procedimentos médicos, orientados por eles, evitam ou diagnosticam a tempo diversos problemas de saúde, que quanto mais cedo tratados, maiores as chances de cura. Nesta reportagem, a segunda da série produzida pela **Estar Bem** sobre cuidados que as pessoas devem tomar em diferentes fases da vida, você encontra os principais deles. Dessa vez, vamos falar da vida adulta e da terceira idade.

Leia, anote e não deixe para depois o que se pode fazer a partir de hoje:

Vacinas, exames e outros procedimentos médicos, orientados por especialistas, evitam ou diagnosticam a tempo diversos problemas de saúde que, quanto mais cedo tratados, maiores as chances de cura

Mulheres

Ao iniciar a vida sexual

- Consultas anuais com um ginecologista
- *Exames de sangue:* hemograma, colesterol (total, HDL, LDL), triglicerídeos e glicose, entre outros. *Frequência:* anual
- Exame papanicolau (rastrea câncer de colo de útero). *Frequência:* anual

A partir dos 30 anos

- Controle da pressão arterial
Frequência: anual
- Exames de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) podem ser solicitados

A partir dos 40 anos

- Mamografia. No caso de pacientes com histórico familiar de câncer de mama, o primeiro raio-x mamário deve ser antecipado para os 35 anos. *Frequência:* anual

Após o início da menopausa

- Primeira consulta ao geriatra

A partir dos 50 anos

- *Exames:* colonoscopia, retossigmoidoscopia ou pesquisa periódica de sangue nas fezes (rastream o câncer de intestino). O tipo e a frequência do exame dependem do histórico do paciente
- Exames de DSTs podem ser solicitados

A partir dos 55 anos

- Estudos indicam que a administração da aspirina (ácido acetilsalicílico) em mulheres de 55 a 79 anos previne contra AVC (acidente vascular cerebral). Vale conversar com seu médico



Entre 55 e 80 anos

- Em caso de pacientes fumantes ou ex-fumantes, pode-se indicar uma tomografia de tórax de baixa dose (rastrea tumores cancerígenos)

A partir dos 60 anos

- Vacinas contra o herpes Zoster, Influenza (gripe), Prevnar 13 e Pneumo 23 (antipneumocócicas). A vacina Influenza deve ser tomada anualmente

A partir dos 65 anos

- Ecografia (rastrea aneurisma da aorta abdominal)
- Densitometria óssea (rastrea doenças relacionadas aos ossos, como a osteoporose). A frequência varia de um paciente para outro
- Fisioterapia e suplementação de vitamina D

2014

S M T W T F S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Homens

Ao iniciar a vida sexual

- Primeira visita ao urologista
- Exame clínico: Varicoceli
- Exames de sangue: hemograma, colesterol (total, HDL, LDL), triglicerídeos e glicose, entre outros. *Frequência:* anual

A partir dos 30 anos

- Controle da pressão arterial. *Frequência:* anual
- Exames de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) podem ser solicitados

A partir dos 40 anos

- A visita ao urologista se torna anual
- Exame PSA (exame de sangue do câncer de próstata). *Frequência:* anual

A partir dos 45 anos

- Estudos indicam que a administração de aspirina (ácido acetilsalicílico) em homens de 45 a 79 anos previne contra doenças cardíacas. Converse com o seu médico

Aos 50 anos

- Exame da próstata. No caso de pacientes com histórico familiar de câncer de próstata e de homens negros –na qual a incidência da doença é maior–, o primeiro exame de toque deve ser antecipado para os 45 anos. *Frequência:* pelo menos uma vez a cada dois anos

Exames e procedimentos são recomendados com base em sociedades médicas nacionais e internacionais e na rotina dos profissionais ouvidos na reportagem

Fontes: urologista Henrique Peres Rocha; ginecologista e obstetra Luísa Guedes; clínico-geral e professor de clínica médica da PUC-PR Bruno Spadoni; e geriatra e membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) Rubens De Fraga Júnior.



- Exames de colonoscopia, retossigmoidoscopia ou pesquisa periódica de sangue nas fezes (rastream o câncer de intestino). O tipo e a frequência do exame dependem do paciente
- Exames de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) podem ser solicitados

Entre 55 e 80 anos

- Em caso de pacientes fumantes ou ex-fumantes, pode-se indicar uma tomografia de tórax de baixa dose (rastrea tumores cancerígenos). A frequência depende do paciente

A partir dos 60 anos

- Primeira consulta ao geriatra
- Vacinas: Herpes Zoster, Influenza (gripe), Pevnar 13 e Pneumo 23 (antipneumocócicas). A vacina contra Influenza deve ser tomada anualmente

A partir dos 65 anos

- Ecografia (rastrea aneurisma da aorta abdominal)
- Fisioterapia e suplementação de vitamina D ★

O PODER NUTRITIVO DE 6 ÓLEOS EXTRAORDINÁRIOS O CABELO SECO RENASCE COM UM BRILHO MÁXIMO*



NOVO
ELSEVE
ÓLEO EXTRAORDINÁRIO

NOVO
PARA CABELOS SECOS
DESDE O 1º USO, 3X MAIS NUTRIÇÃO**

NOVO
PARA CABELOS MUITO SECOS
DESDE O 1º USO, 3X MAIS NUTRIÇÃO***

1 ÚNICA LINHA DE TRATAMENTO
PARA CABELOS SECOS OU MUITO SECOS



SHAMPOO 200ml

CONDICIONADOR 200ml

CREME DE
TRATAMENTO 300g

CREME PARA
PENTEAR 250ml

AMPOLA 15ml

ÓLEO
EXTRAORDINÁRIO 100ml

** Teste instrumental, uso conjunto do shampoo, condicionador e ampola versus shampoo clássico. *** Teste instrumental, uso conjunto do shampoo e condicionador versus shampoo clássico.

L'ORÉAL
PARIS

#ficaadica

Bons *sonhos*

Tem dificuldades para dormir? Aposte na lavanda. Além do cheiro agradável que fica no ambiente quando aromatizado, ela induz ao sono de forma mais rápida por conta de seus ativos relaxantes. Outra opção é colocar duas gotinhas da essência embaixo do travesseiro. Já está comprovado cientificamente o que os adeptos da aromaterapia sabem há tempos: um estudo desenvolvido pela Esalq/USP, feito com animais, atestou que a lavanda levou ao sono mais rapidamente, e por mais tempo. Com esse friozinho dá vontade de ir para a cama já para testar, não é mesmo?

LANÇAMENTO

Ivy C*

Gel Rejuvenescedor Facial



TECNOLOGIA EXCLUSIVA

Vitamina C Nanoencapsulada
Protegida para atuar nas camadas mais profundas da pele.
Ação antioxidante. Estimula a produção de colágeno.

- **Ácido Hialurônico:**
Promove a hidratação da pele
- **Ultraesferas de Retinol:**
Estimula a renovação celular
- **Reduz rugas finas e linhas de expressão**
- **Melhora o aspecto geral da pele**

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
0800 97 99 900

 **Mantecorp**
skincare

VOCÊ ENCONTRA OS PRODUTOS DESTA EDIÇÃO NAS FARMÁCIAS ANGELONI



Araranguá/SC

Av. Getúlio Vargas, 1.259, sala 1
Urussanguinha
tel.: (48) 3521-4300

Balneário Camboriú/SC

Av. do Estado, 2.440, Centro
tel.: (47) 3263-4300

4a Avenida, 880, Centro
tel.: (47) 3263-5600

Biguaçu/SC

Rua Coronel Teixeira Oliveira, 128, Centro
tel.: (48) 3279-8500

Blumenau/SC

Rua Sete de Setembro, 100, Garcia
tel.: (47) 3331-7400

Rua Humberto de Campos, 77, Da Velha
tel.: (47) 3221-9200

Criciúma/SC

Av. Centenário, 2.699, Centro
tel.: (48) 3444-3500

Curitiba/PR

Av. República Argentina, 900, Água Verde
tel.: (41) 3312-2300

Al. Dr. Carlos de Carvalho, 2.050, Bigorrião
tel.: (41) 3270-8224

Florianópolis/SC

Rua Esteves Júnior, 307, Centro
tel.: (48) 3216-6250

Av. Irineu Bornhausen, 5.288, Agrônômica
tel.: (48) 3215-6100

Av. Gov. Ivo Silveira, 2.445, Capoeiras
tel.: (48) 3271-7500

Rua Nirberto Haase, 75, Santa Mônica
tel.: (48) 3215-6200

Av. Rio Branco, 565, Centro
tel.: (48) 3222-1112

Av. Marinheiro Max Schramm, 3.450
sala 1, Estreito
tel.: (48) 3271-6700

Itajaí/SC

Rua Brusque, 358, Centro
tel.: (47) 3398-5200

Jaraguá do Sul/SC

Rua Barão do Rio Branco, 732, Centro
tel.: (47) 3274-3700

Rua Coronel Bernardo Grubba, 247, Centro
tel.: (47) 3275-7900

Joinville/SC

Rua Dr. João Colin, 2.500, América
tel.: (47) 3451-2400

Rua Ministro Calógeras, 1.639,
Anita Garibaldi
tel.: (47) 3451-4400

Lages/SC

Rua Frei Rogério, 587, Centro
tel.: (49) 3251-9400

Londrina/PR

Av. Américo Deolindo Garla, 224, Pacaembu
tel.: (43) 3575-2407

Maringá/PR

Av. Adv. Horácio Raccanello Filho, 5.120,
Zona 07, Novo Centro
tel.: (44) 3301-3600

Tubarão/SC

Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1.120,
Centro
tel.: (48) 3631-1800

NIVEA

SAIA DO BANHO HIDRATADA E PRONTA PARA SE VESTIR.



1 ENXÁGUE O
SABONETE



2 APLIQUE O
PRODUTO



3 ENXÁGUE
NOVAMENTE



4 SEQUE SEU
CORPO



NOVO
HIDRATANTE
PARA BANHO
NIVEA

AZZARO

CHROME UNITED



THE NEW FRAGRANCE