

FARMÁCIA ANGELONI

ESTAR BEM

Ano 04 | Ed. 25 | Mar/Abr 2014

Feitiço do tempo

Cuidar da pele é a chave para parecer
mais jovem em qualquer fase da vida

Os melhores looks
do red carpet

A dieta baseada
no seu DNA

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

éh

Alta **performance**
para seus cabelos com
ingredientes **naturais**

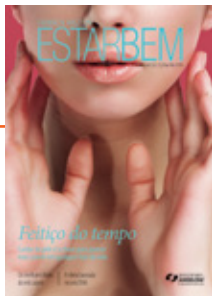


is.



éh

Tudo que sua
beleza pode ser



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

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

Em nenhuma outra época se falou tanto em prevenir o envelhecimento. E nunca tantas opções foram colocadas à disposição das pessoas para que isso fosse possível. Nesta edição, você encontra os cuidados necessários em cada fase da vida para manter a aparência jovem até a idade madura. Sempre respeitando a passagem do tempo e suas necessidades específicas.

Também conversamos com beauty artists que detalham as principais tendências de make e cabelo da temporada dos red carpets. Para você conquistar o look de estrela, temos ainda um passo a passo do smoked eye (olhos esfumaçados) poderoso que Julia Roberts e outras estrelas desfilaram nas principais premiações da temporada.

E como beleza e saúde andam juntos, mostramos como funciona a nutrigenômica, a ciência que estuda os genes. Por meio de um exame que analisa o código genético, é possível criar uma dieta personalizada que pode prevenir doenças e ajudar as pessoas a viver melhor. E, se enquanto você lia este texto teve de controlar a curiosidade para checar o último aviso das redes sociais que chegou pelo celular, vá até a página 44 e descubra que essa ansiedade do mundo moderno mexe com o seu organismo e como atitudes simples podem fazer com que você viva muito mais relaxado.

Esperamos que você aproveite esta edição!

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

Produção editorial:



Jornalista responsável: Jéssika Torrezan

(MTB 41.394/SP)

Editora-executiva: Cleide Floresta

Direção de arte: Renata Drimel

Direção de fotografia: Danilo Pimentel

Colaboraram nesta edição: Adriana Alves, Camila

Stropparo, Mariana Botta, Marina Yakabe e

Virgínia Barbosa.

Fotografia: Casa Bordeaux

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.



A nova linha 75 calorias Inspire é uma opção saborosa e saudável para aquele lanche tão esperado. **Produtos inovadores**, ricos em fibras e proteínas, sem colesterol, baixo em gorduras saturadas e zero gordura trans. Perfeitos para a correria da vida moderna.



Feito a base
de Soja
Sem Colesterol

Feito com Aveia, Trigo, Milho,
Arroz e Sementes de Girassol
Integral e Sem Colesterol

Feito com Espinafre,
Tomate, Batata e Beterraba
Enriquecido com Vitaminas,
Cálcio e Ferro



Tropa de choque

16 | Todos os cuidados que você precisa ter na temporada pós-verão



HORA DO BANHO

24 | PRODUTOS QUE VÃO TRANSFORMAR UMA SIMPLES DUCHA EM UM MOMENTO ESPECIAL

TEMPORADA DE RED CARPET

38 | AS TENDÊNCIAS DE MAKE E OS MELHORES PENTEADOS DIRETAMENTE DOS TAPETES VERMELHOS PARA VOCÊ SE SENTIR UMA ESTRELA



SAÚDE

44 | **XÔ, PREGUIÇA:** Sentindo cansaço? Pois saiba que estar conectado 24 horas por dia pode ser um dos motivos para tanta fadiga

50 | **OUÇA SEUS GENES:** Com a ajuda de exames genéticos, a nutrigenômica mapeia os pontos fracos da saúde e oferece uma dieta personalizada, que pode evitar problemas futuros

56 | **#FICAADICA:** Os substitutos do glúten



CAPA

26 | **O segredo da beleza está em uma pele saudável e radiante; saiba quais são os produtos que ajudam a fazer o tempo trabalhar a seu favor**

DICA DE ESTRELA

36 | O ator Cauã Reymond não dispensa um bom hidratante para o rosto



La vie **EN ROSE**

O ROSA É O CONTRASTE IDEAL
PARA OLHOS MARCADOS

A cor com brilho tem tudo a ver com a paleta do outono, que vem cheia de romantismo, mas sem cair no clichê “menininha”. O gloss **Super Lustrous, da Revlon**, vai deixar o look perfeito.



Romance

A meia-estação começa com uma paleta de cores em tons pastéis que ganham graça em tonalidades como **verde, lilás e ouro**



No tom **DA ESTAÇÃO**

UNHAS METALIZADAS E SAUDÁVEIS

As unhas da temporada são mais claras que as da estação de calor, mas elas ganham um brilho especial que dá charme à produção. O **Light Rose** e o **Metro**, ambos da **BeautyLab**, têm tudo para agradar, com a vantagem de serem enriquecidos com colágeno e PhytoCellTec® para fortalecer as unhas.

CHEIRO DE ROMANTISMO

NOTAS DE FRUTAS E FLORAIS PARA MARCAR

Romantismo tem tudo a ver com perfumes. O **Guess Girl**, que mistura néctar de framboesa, melão e mist de bergamota, e **Salvador Dalí Laguna**, com notas que combinam limão, tangerina, ameixa, abacaxi, lírio-do-vale e âmbar, entre outras, são ideais para quem busca a atitude que os tempos atuais pedem.



moderno



OLHAR SEDUTOR

BRILHO NA MEDIDA CERTA

Na temporada de delineadores, a sombra mais suave vem como complemento ao make. Perfeito para arrematar com um gloss. Aposte nos tons de bege e marrom claro. O **estojo da Maybelline NY** vai ajudá-la a ter um olhar arrasador.



0 nude perfeito

Nenhuma maquiagem fica radiante sem uma pele linda e sem imperfeições; mas poucos sabem como fazer a pele perfeita. Por isso, conversamos com a maquiadora Tathi Ogama e a professora de maquiagem Patricia Vilha Brazoloto, do Senac Curitiba, que ensinam tudo aqui



PREPARANDO A PELE

Aplique o primer em todo o rosto com algumas batidinhas leves, sem esfregar. A função do primer é preparar a pele para a maquiagem, tornando-a mais uniforme e minimizando eventuais imperfeições.

Primer corretor Photoready cor 002, 27 ml, Revlon



Corretivo para o rosto
Photoready, 32 g, Revlon |
Primer para olhos
Photoready, 2,4 ml, Revlon

HORA DE CORRIGIR

Também sem esfregar, dando apenas batidinhas com o pincel, aplique o corretivo nas imperfeições, como olheiras e manchas. O ideal é que o tom acompanhe a cor da base. Além do corretivo no tom da pele, existem opções coloridas, com diferentes funções. Veja como usá-los:

Verde — tira manchas avermelhadas e espinhas;

Amarelo ou laranja — corrige olheiras;

Lilás — clareia manchas na pele.

CUIDADO COM OS OLHOS

Se você vai usar uma sombra escura ou com glitter, limpe o rosto, aplique o primer para olhos na pálpebra e faça a sombra antes de passar o corretivo, a base e o pó. Assim você evita manchas, e o pó colorido que sujar o rosto pode ser limpo tranquilamente com demaquilante, sem estragar o make.

NO TOM CERTO

Aplique a base em todo o rosto, inclusive olhos, pescoço e orelhas (se precisar), com movimentos suaves, como se fizesse uma leve massagem. Para saber se está bem aplicada, use a máxima de que menos é mais. Ela não tem de aparecer no rosto.

DICA: Se aplicar a base com os dedos, o acabamento fica mais leve e com baixa cobertura. A esponja deixa um aspecto mais pesado, e o pincel tem cobertura intermediária.

Base em mousse Photoready Airbrush
040 Natural, 39,7 g, Revlon



PARA FIXAR

Por fim, aplique o pó facial indicado para o seu tipo de pele. É ele que vai fixar a maquiagem. Se for pó solto, com o pincel será mais fácil. Se for compacto, com uma esponja. Invista, mais uma vez, nos movimentos suaves. Com o pincel, faça movimentos circulares ou de vai e vem. Com a esponja, vá espalhando do centro do rosto para as laterais. Foque a aplicação na "zona T".

Pó compacto Pure Make Up,
13 g, Maybelline New York



Dica de Expert

LIMPEZA É FUNDAMENTAL

Limpe o rosto usando um sabonete ou uma espuma adequados ao seu tipo de pele. Aplique um tônico e passe um hidratante. Isso deve ser um ritual diário, assim a pele fica sempre bonita. Para começar a maquiagem, lave o rosto com água gelada, pois ela ajuda a fechar os poros.

“Deixar para se maquiar poucos minutos antes de sair é um erro. ‘Brincar’ de se maquiar naqueles momentos em que temos um tempinho dá segurança de ousar quando o make é pra valer!”

Tathi Ogama, maquiadora da unidade de Florianópolis da rede Lady&Lord



Gel de limpeza facial Purif-AC, 80 g, Roc | Loção tônica de limpeza, 200 ml, Vichy | Espuma de limpeza, 150 ml, Vichy | Esfoliante Rapid Clear, 100 g, Neutrogena



ESCOLHA O PRODUTO CERTO

PRIMER

Há produtos específicos para disfarçar linhas de expressão, minimizar os poros, controlar o brilho e uniformizar a pele, entre outras opções. Veja qual é a necessidade do seu rosto e qual o seu tipo de pele para escolher a textura adequada.

BASE

O produto tem de “sumir” na pele, cobrindo as imperfeições disfarçadas pelo corretivo, então o ideal é que seja o mais próximo possível do tom da pele. Como usamos filtro solar com proteção maior no rosto, devemos trazer a cor do colo para o rosto, igualando o tom de pele. Prefira bases de cobertura média ou alta apenas para peles com manchas e muitas imperfeições. Peles com poucas manchas ficam mais naturais com bases mais fluidas e líquidas, que dão um aspecto natural.

DICA: Para aplicar produtos mais líquidos e fluidos, é melhor usar a mão ou o pincel. Para produtos mais densos e cremosos, prefira a esponja.

PÓ

O solto é mais sutil e dá acabamento suave. O compacto será mais eficiente para peles oleosas e na cobertura de imperfeições. A cor certa para o pó é a que mais se aproxima da cor da sua pele. Na dúvida, opte por produtos translúcidos (sem cor). Eles tiram o brilho e dão maior fixação à maquiagem, devolvendo aquele aspecto de pele de pêssego.

FIQUE ATENTA: Na hora de comprar produtos para o rosto, **nunca** teste na mão ou no antebraço. A base e o corretivo cor de pele devem ser testados no rosto, logo abaixo da maçã, onde a pele é mais uniforme. ★

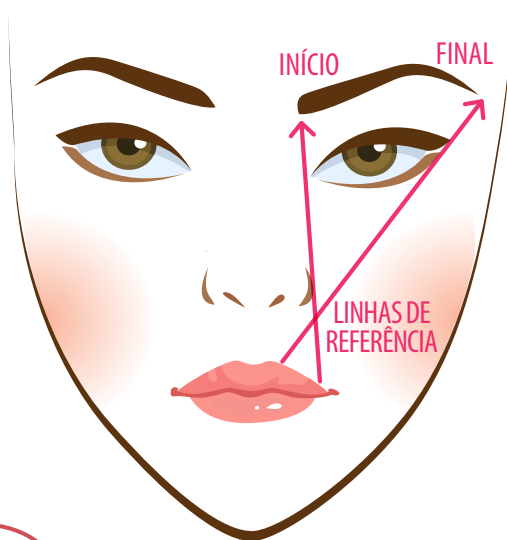


Menina dos *olhos*

O formato da sobrancelha pode favorecer ou destruir um make. E ela está diretamente ligada ao estilo natural dos fios e ao tamanho dos olhos. A designer de sobrancelhas Renata Garcia Navas explica como valorizar cada tipo de olhar

Tome nota!

A melhor sobrancelha é a sua. O trabalho do designer de sobrancelha é valorizar esse desenho, corrigindo imperfeições



OLHOS PEQUENOS:

combinam com as sobrancelhas mais finas e médias. Os fios devem acompanhar os olhos para ajudar a criar uma moldura suave, deixando o conjunto harmônico.



As sobrancelhas devem acompanhar o tamanho dos olhos; um dos maiores erros é encurtá-la



OLHOS GRANDES:

quando os olhos são mais abertos, para acompanhar, a designer sugere uma sobrancelha mais cheia. Completam o look o rímel para destacar os cílios, que deixam os olhos ainda mais vibrantes.

OLHOS MÉDIOS:

ao acompanhar o olhar, a sobrancelha de espessura média destaca os olhos. Além disso, o espaçamento perfeito entre as duas sobrancelhas deixa o look mais harmônico.

Truques de maquiagem para corrigir imperfeições

Olhos muito separados: nesse caso, o ideal é que a sobrancelha ultrapasse a linha dos olhos na parte interna para que dê a sensação de estarem mais próximos. Você consegue o efeito com lápis.

Olhos juntos: aqui o ideal é inverter. Deixe a sobrancelha ultrapassar um pouco os olhos no canto externo para criar a sensação de separação.





Operação *salvamento*

Por Mariana Botta

Com o fim da temporada de calor, é hora de redobrar a atenção aos detalhes; partes específicas do corpo, que acabam deixadas de lado, **precisam recuperar o brilho e a maciez**



A cor dourada da pele é a prova de que o verão foi bom. Realmente, uma temporada de praia, sol e piscina turbinam o bronzeado. Mas, se a preocupação com a proteção solar e a hidratação da pele e dos cabelos são prioridade na alta temporada, a falta de cuidados específicos pode prejudicar regiões sensíveis do corpo, que sofrem com o calor e acabam sendo deixadas de lado nesta época do ano. Sim, estamos falando de joelhos, cotovelos, pés (sobretudo os calcanhares) e mãos.

Segundo especialistas, a combinação do sol com a água do mar e o cloro das piscinas é uma mistura nada saudável. A pele é naturalmente protegida por um filme hidrolipídico, uma espécie de barreira constituída por água e gordura, que evita a desidratação e as agressões externas. Com o calor, essa camada fica mais frágil, e o corpo perde umidade.

Mas, se cremes e loções específicos foram deixados de lado nas férias, ainda dá tempo de recuperar os danos do sol com cosméticos e tratamentos para a pele. Siga as nossas dicas e tenha uma pele impecável!



Creme hidratante para os lábios Ceralip, 15 ml, La Roche-Posay | Bálsamo reparador calmante Cicaplast Baume B5, 40 ml, La Roche-Posay

Lábios

Região muito sensível do corpo, os lábios podem ficar ressecados ou queimados e com fissuras. Especialistas recomendam o uso de produtos com alto poder de hidratação, cicatrização, regeneração e que estimulem a produção de colágeno. Os mais indicados são os que têm dexpanthenol, manteiga de karité ou cacau, lanolina, ácido hialurônico e ceramidas, além de filtro solar. Quem abusou do sol e está com os lábios fragilizados deve dar preferência aos cremes à base de aloe vera.





Mãos

O mesmo princípio aplicado aos joelhos e cotovelos é válido para os cuidados com as mãos: hidratar sempre, de preferência com produtos que tenham protetor solar, para prevenir manchas. As cutículas merecem atenção especial, pois podem ficar ressecadas e endurecidas. Também existem produtos específicos para hidratar essa região, como removedores de esmalte que já têm emolientes, e ceras nutritivas. Os cremes hidratantes devem ser aplicados algumas vezes ao dia.



Creme hidratante para mãos, 50 ml, Vichy | Hidratante para as mãos Hand Repair, 75 ml, Vaseline | Cera nutritiva unhas e cutículas, 7 g, Granado



Hidratante de recuperação intensiva Clinical, 200 ml, Vaseline | Loção hidratante Lipikar, 400 ml, La Roche-Posay | Leite hidratante corporal pele seca Essentielles, 200 ml, Vichy

Cotovelos e joelhos

A dermatologista Paula Bellotti, que tem entre suas pacientes as atrizes Juliana Paes e Camila Pitanga, diz que, para recuperar os danos do verão, o recomendável é fazer uma hidratação com cremes mais potentes pelo menos uma vez ao dia. Dê preferência aos que são preparados à base de uréia, karité, ácido láctico e óleo de amêndoas. Se essas regiões estiverem escurecidas, o indicado é usar clareadores cosméticos que contenham ácido glicólico, retinoico e ou salicílico, que contribuem para “afinar” e clarear um pouco a pele. Nessas regiões específicas, nada de esfoliar! O efeito pode ser oposto, engrossando ainda mais a pele. A dica é hidratar, hidratar e hidratar.





Esfoliante para banho com pérolas azuis e vitamina E, 200 ml, Nivea | Creme esfoliante de pedra-pomes, 80 g, Granado

Pés

Os pés são as partes que demandam mais cuidados. O uso de chinelos, sandálias rasteirinhas e até mesmo de saltos altos deixam os pés mais expostos a agressões externas, que podem causar ressecamento, rachaduras, bolhas e calos. Além disso, no verão, passamos muito tempo descalços, com o pé na areia ou na grama –que é uma delícia, mas que não ajuda os pés a ficarem macios e hidratados. O calor e o aumento da transpiração também podem causar micoses e frieiras. Por isso, lembre-se de enxugá-los muito bem quando sair da praia, da piscina e do chuveiro. Confira as recomendações de Vanessa Santos Cunha, professora de dermatologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC):

- *Limpe muito bem os pés, principalmente a região entre os dedos;*
- *Após o banho, para eliminar a pele morta e as impurezas que podem ter se acumulado, faça uma esfoliação com cremes esfoliantes, lixas ou pedra-pomes. Repita de uma a duas vezes por semana;*
- *Depois de secos, os pés devem ser hidratados, de preferência com produtos que tenham em sua formulação ureia, ácido glicólico, ácido lático ou ácido salicílico. Na hora de aplicar, faça uma leve massagem: além de os pés ficarem hidratados, você também fica mais relaxado! ★*

NIVEA

INOVAÇÃO

HIDRATANTE PARA BANHO **NIVEA**

UMA FORMA NOVA E PRÁTICA PARA HIDRATAR A SUA PELE

A pele molhada absorve o hidratante mais rapidamente. O resultado é uma pele sedosa, macia e com a sensação de pós banho durante o dia todo. Dispensa o uso de uma loção hidratante corporal após o banho.

FÁCIL DE USAR



1 ENXÁGUE O SABONETE



2 APLIQUE O PRODUTO



3 ENXÁGUE NOVAMENTE



4 SEQUE SEU CORPO



Bons de *banho*

TRANSFORME SEU CHUVEIRO
EM UM SPA PARTICULAR

Esqueça aquela ideia de que o melhor banho da sua vida tem de ser em uma banheira cheia de espuma. Com os produtos certos, você transforma seu banho diário em um momento especial. Afinal, esse é o principal momento do dia que você tem para se cuidar. Aproveite!



1 BUCHA VEGETAL BANHO FRESH

O uso da bucha é perfeito para retirar as células mortas da pele. Massageie com suaves movimentos circulares

2 SABONETE FACIAL NEUTROGENA (80 g)

Com função esfoliante, o sabonete da linha Rapid Clear previne a formação de cravos. Ao aplicar, é preciso massagear o rosto

4 FRIZZ-EASE JOHN FRIEDA (141 g)

Depois de lavar os cabelos e antes de secar, aplique o leave-in. Ele ajuda a manter os cabelos lisos e livres do frizz por até 24 horas

5 XAMPU NUTRI-REPARADOR VICHY (200 ml)

Sujeitos a ação do ambiente e de produtos químicos, os cabelos ganham um aspecto ressecado. Esse xampu nutre e repara os fios, ideal para os cabelos tingidos

**6 CONDICIONADOR NUTRI-REPARADOR VICHY** (150 ml)

Assim como o xampu, nutre e repara os fios e é enriquecido com filtro UV, que preserva a luminosidade dos fios

7 SABONETE LÍQUIDO CETAPHIL (300 ml)

Ideal para peles oleosas e mistas, remove oleosidade, sujeiras e até a maquiagem, mantendo o pH natural da pele

8 ÓLEO HIDRATANTE NIVEA (250 ml)

Para ser aplicado com a pele ainda molhada, ele é enriquecido com óleo de abacate e garante hidratação por até 24 horas

9 SABONETE FACIAL NEUTROGENA (80 g)

Com grapefruit na fórmula, o sabonete com textura em gel da linha Deep Clean garante uma limpeza profunda com frescor e um aroma especial. Pode ser usado em qualquer tipo de pele

3 TRATAMENTO REPARADOR PARA CABELOS VICHY (125 ml)

Após a lavagem e antes do condicionador, esse preenchimento reparador de cabelos danificados e quebradiços reestrutura os fios e já traz resultados na primeira aplicação



A close-up portrait of a woman with grey hair, smiling gently. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid on the lower half of the image.

• Fonte da *juventude*

Por Adriana Alves e Marina Yakabe

Cada fase da vida pede um cuidado especial com a beleza, **respeitando a passagem dos anos e as características de cada pessoa**; saiba quais são os produtos que trabalham a nosso favor e ajudam a reverter o tempo



“Espelho, espelho meu, existe alguém mais jovem do que eu?” Se a madrasta da Branca de Neve estivesse no século 21, certamente essa seria a pergunta feita ao espelho mágico. Afinal, beleza hoje é muito mais uma questão de atitude, em que cada pessoa respeita seus limites e o passar dos anos. O melhor é que contamos com os avanços da ciência para nos ajudar a manter um aspecto jovem mesmo com o passar do tempo. Nesse “novo padrão”, sai de cena a pele esticada pelo bisturi e entra a pele naturalmente bem cuidada.

E, se ninguém conseguiu ainda descobrir como impedir a ação do tempo, muitos tratamentos e produtos que combatem o envelhecimento e repõem substâncias no organismo têm ajudado a minimizar seus efeitos. O segredo está em usar o produto certo, na hora certa. Associados a bons hábitos alimentares, ao cuidado com a exposição ao sol e ao uso do protetor solar, eles formam um verdadeiro exército de beleza. “Se sozinhos não vencem a guerra, ajudam muito na batalha”, diz a dermatologista Ligia Kogos. É o caso do colágeno, considerado um elixir da juventude, indicado principalmente para mulheres a partir dos 30 anos, quando a produção natural da proteína pelo corpo começa a cair. E a atenção que ele tem recebido –está presente em balas, xampus, esmaltes e cápsulas, isso sem falar em sua forma

em pó hidrolisada– não é à toa: o colágeno é responsável por dar sustentação aos tecidos. Por isso, além de seus benefícios para a pele, também favorece unhas e cabelos.

De acordo com a dermatologista Edislene Viscardi, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia em Blumenau, os efeitos benéficos da ingestão da proteína já são comprovados cientificamente. “Estudos mostram que o consumo diário de colágeno extraído industrialmente é capaz de estimular a produção do colágeno natural que perdemos com o passar do tempo”, explica. Para conseguir bons resultados, os especialistas recomendam uma dose diária de 8 a 10 gramas. Segundo a nutricionista Anamaria Araujo da Silva, professora e coordenadora do curso de nutrição da Fundação Universidade Regional de Blumenau (Furb), uma forma eficaz de reposição é o consumo de colágeno em pó ou em cápsulas. Além da proteína, outras substâncias também ajudam a continuar “jovem para sempre”. Algumas das mais usadas atualmente vêm da família dos ácidos, que cada vez ganha mais variedade. Entre as novidades estão os ácidos kójico, de função clareadora, e o ferúlico, indicado para peles mais jovens. Além deles, vitaminas e substâncias emolientes são aliadas em diferentes fases da vida (conheça os principais agentes na pág. 33). Confira a seguir os cuidados ideais para cada fase da sua vida:

Aos 20

A pele tem o seu auge aos 25 anos. Mas, apesar de ela estar na sua melhor forma, é necessário começar a prestar atenção aos cuidados básicos, já que o descuido com o sol, por exemplo, pode causar problemas no futuro. Até aqui, a dica é investir em ótimos produtos para limpar e esfoliar regularmente e em hidratantes com protetor solar que sejam indicados ao seu tipo de pele. Se as espinhas da adolescência teimarem em aparecer de vez em quando, use produtos à base de ácido salicílico. Batons enriquecidos com vitaminas também ajudam a proteger os lábios. E não se esqueça de investir em um bom demaquilante.



Batom Hydra Extreme com colágeno, Maybelline New York
Creme hidratante para as mãos, 60 g, Granado
Sabonete líquido para acne e oleosidade, 60 g, Epidac

Aos 30

A partir dessa idade a pele começa a perder o brilho, o viço e a elasticidade. Um dos primeiros lugares a dar sinais é a lateral dos olhos. “Por volta dos 29, 30 anos, podem surgir também algumas manchas, fruto da ‘exaustão’ da pele por causa da radiação, por exemplo. É o que chamamos de danos ambientais”, diz Ligia Kogos. Como a produção de colágeno começa a diminuir, pode ser necessário uma suplementação da substância. A dica é investir em produtos com substâncias antioxidantes e vitamina C, que fortalece a fotoproteção. Não abra mão de produtos com proteção solar. E uma vez por semana, faça uma máscara facial hidratante.



Hidratante ativador contorno dos olhos, 10 ml, Roc | Cápsula de colágeno hidrolizado, 100 caps, Performance Science Nutrition | Creme rejuvenescedor com FPS 20 Agecare, 45g, Mantecorp

Cremes específicos para a região dos olhos e para contorno da boca, **assim como produtos mais potentes** para o tratamento noturno, também são indicados

Aos 40

É a partir dos 40 anos, em média, que ficam mais evidentes as marcas do sorriso ao redor da boca. É nessa fase também que as rugas começam a aparecer. Isso acontece por causa do declínio natural da produção de hormônios, que precisam começar a ser repostos. É nessa idade que os maus hábitos também começam a “cobrar a conta”: fumantes e pessoas com rotina pouco saudável sentem mais o efeito do tempo na pele. Por isso, a aplicação de botox é uma alternativa para retardar os sinais. Além disso, vale o investimento em produtos com ácidos, como o retinoico, o hialurônico, o glicólico e o mandélico –com indicação do dermatologista.



Antirrugas Liftactive Retinol HA noturno, 30 ml, Vichy | Sérum 10 Liftactive efeito lifting, 30 ml, Vichy | Sérum antirrugas Liftactive HA, 30 ml, Vichy



Creme firmador para o rosto Neovadiol Gf, 50 ml, Vichy | Base líquida com efeito anti-idade Instant Age Rewind, 20 ml, Maybelline New York | Sérum antienvelhecimento, 30 ml, SkinCeuticals

A partir dos 50

É aqui que a pele passa pelas maiores transformações. Por causa da menopausa, o metabolismo enfraquece a produção de hormônios, e os sinais da idade ficam acentuados. A pele tende a ficar mais ressecada e sensível à ação do sol, e a gordura subcutânea começa a se desfazer, relaxando a pele. Por isso é preciso investir em agentes nutritivos poderosos, que estimulam a síntese de colágeno. Além de todos os produtos específicos, com ácidos e vitaminas, um sérum rejuvenescedor pode ser usado antes do protetor solar, pela manhã.

AS ESTRELAS ANTIAGE

A composição dos cremes varia de uma marca para outra, mas alguns princípios ativos são frequentes. Saiba como eles agem na sua pele:

Ácido hialurônico — componente natural da pele, proporciona hidratação, impedindo a perda de água. Quando injetado, é usado como preenchedor, melhorando o aspecto das rugas e a flacidez;

Ácido salicílico — promove uma descamação superficial da pele, promovendo a renovação celular. Também combate manchas superficiais e ajuda a fechar os poros nas peles oleosas;

Ácido kójico — um dos mais recentes da indústria cosmética, tem função clareadora, atuando como inibidor das etapas de formação de melanina;

Ácido ferúlico — também novidade, é um agente antioxidante, previne o envelhecimento e ameniza a ação dos raios ultravioleta. É indicado para peles mais jovens;

Vitamina C — contém ácido ascórbico, que protege dos danos causados pelos radicais livres, que provocam a oxidação das células e, como consequência, o envelhecimento;

Estimuladores de colágeno — como o próprio nome diz, estimulam a produção de colágeno, proteína que dá firmeza à pele;

Substâncias hidratantes — mais comuns, são importantes porque fazem a pele reter água e se manter hidratada;

Ácidos glicólico e retinoico — conseguem reverter parcialmente o fotoenvelhecimento cronológico da pele, ocasionado pela passagem do tempo. Têm a função de renovação celular, fecham os poros e estimulam a produção de colágeno.

Nessa fase da vida, é preciso investir em **agentes nutritivos poderosos**, que estimulam a síntese de colágeno

Os homens e os sinais do tempo

A pele masculina leva vantagens em relação à das mulheres por ser mais hidratada e menos flácida. Mas, como eles tendem a se preocupar com isso mais tarde, nem sempre levam a melhor. Aos 20 anos, devem redobrar a atenção com cravos e espinhas, já que também sofrem mais com o problema. É necessário cuidado com a limpeza e a proteção solar. Produtos à base de ácido salicílico melhoram o aspecto da pele. Assim como as mulheres, a partir dos 30/40 anos surgem as marcas de expressão, e os cremes com vitamina C e ácidos ajudam a minimizar a ação do tempo. Diferentemente do público feminino, os sinais nos homens começam a se acentuar a partir dos 55 anos. Aí entram em cena os cremes para a região dos olhos e do contorno da boca. Os cabelos também merecem atenção, já que a ação do tempo prejudica os fios. ★



Concentrado antirrugas Liftactiv, 30 ml, Vichy Homme | Concentrado antirrugas para a área dos olhos Liftactiv, 15 ml, Vichy Homme | Condicionador AgeDefy Expert Collection, 250 ml, Pantene

MAIS FORÇA E RECUPERAÇÃO MUSCULAR



A Probiótica oferece os melhores suplementos para quem deseja maior força e recuperação muscular.

Fale Conosco:
0800-105242 www.PROBIOTICA.com.br

EXCLUSIVE & IN
VALEANT

PROBIÓTICA
#1 SPORTS NUTRITION



Divulgação/TV Globo

*Cauã Reymond
é bem básico no
cuidado com a
beleza, mas não
abre mão de alguns
rituais diários*

Aposta na
hidratação

Por Janaína Nunes

Muito mais que um rostinho bonito, Cauã Reymond tem impressionado com o seu talento e, claro, arrancado muitos suspiros do público feminino com uma pele morena impecável. Se a natureza foi gentil com esse moreno de 1,87 m, sua beleza natural ganha uma ajudinha diária do galã, que não abre mão de alguns cuidados essenciais. “Uso um creme para limpar a pele do rosto e um hidratante.”

A hidratação, além de refrescar, ajuda a manter a pele bonita já que, como usa aparelho de barbear, ele não aplica creme pós-barba. Esse cuidado é fundamental porque, apesar de os homens terem uma pele naturalmente mais hidratada, por serem mais espessos e oleosos, eles também transpiram mais, tirando a proteção natural, o que favorece o ressecamento.

Aos 33 anos, Cauã diz ainda que dormir bem, de sete a oito horas por dia, e beber muita água fazem parte da sua rotina. O ator também não descuida da alimentação. Durante as gravações da minissérie “Amores Roubados”, que estreou em janeiro na Globo, chegou a aderir à onda de comida sem glúten, que o ajudou a enxugar dois quilos, mas ele acabou desistindo porque estava muito difícil

ficar um dia inteiro sem comer pão. Por outro lado, a bebida alcoólica ele cortou de sua dieta há algum tempo. ★



Hidratante Derma Control, 118 ml, Cetaphil | Gel de limpeza Normaderm, 210 g, Vichy | Fluido hidratante purificador Normactiv Cg, 50 ml, Vichy Homme

Cate Blanchett apostou no
cabelo solto estruturado
para o Golden Globe

Look de *estrela*

Por Virgínia Barbosa

Veja as tendências em **cabelos e make** que **dominaram os tapetes vermelhos** das premiações neste ano e se inspire para compor um visual glamoroso

Cabelos impecáveis, olhos marcados, boca vermelha e brilhante. Na temporada internacional de premiações do cinema, da música e da TV, as celebridades arrasaram no red carpet e desfilaram as principais tendências em make e cabelo que vão fazer a cabeça das mulheres nos próximos meses. A revista **Estar Bem** conversou com a beauty artist Luciana Rakoza, do programa “Ser Mulher” (canal a cabo Bem Simples), que já assinou makes de passarelas e editoriais de moda nacionais e internacionais e trabalhou com alguns dos mais renomados especialistas do país, para saber o que há de mais bacana para você se inspirar. Confira:



Cabelos

O cabelo com acabamento impecável reinou. Até quem optou pelo solto estava sem um fio fora do lugar. Ondas também apareceram, no melhor estilo diva. Os coques com divisão lateral fizeram sucesso. O penteado apareceu com a finalização de lado e franja lateral.

CLÁSSICO REVISITADO

Reparta o cabelo de lado, faça um rabo baixo e prenda com elástico de silicone. Para o coque, torça o comprimento do cabelo e enrole, prendendo com grampos. Finalize com spray.

TRANSFORME O RABO-DE-CAVALO EM UM COQUE



ZOOEY DESCHANEL

ONDAS DE DIVA

Divida o cabelo lateralmente, faça cachos com baby-liss e fixe com spray. Solte-os um pouco usando uma escova. O lado com mais cabelo deve ficar solto.

Fixador Luxurious Volume,
177 ml, John Frieda



SANDRA BULLOCK

SOFÍA VERGARA



Make

Basicamente, três grandes tendências dividiram a preferência das celebridades – e a boa notícia é que todas podem ser usadas sem moderação! Comum a todas estão a pele incrível, corrigidas na medida certa, e super-iluminadas.

BOCAS “GLOSSY” VIERAM PARA FICAR

Para qualquer uma das opções de make, a tendência da boca “glossy” (aquela com muito brilho) está com tudo! Isso significa que você pode deixar os batons de efeito matte guardados por um tempo, já que a aposta é em produtos mais cremosos.

Gloss Super Lustrous 170 Coral Reef, Revlon
Gloss Colorburst 010 Hot Pink, Revlon



BEYONCÉ

50 TONS DE VERMELHO

O vermelho vivo sai de cena, e o que aparece como opção é aquele vermelho mais apagado, mas não menos incrível. O melhor é que esse tom “cor de carne” funciona bem com todos os tipos de pele, é o curinga da estação. “Na contramão da discrição do nude, muitas apostaram no batom poderoso. As cores desfiladas foram mais fechadas, puxando para o burgundy ou vermelhos bem fortes”, diz a beauty artist.

COMO FAZER: Primeiro faça o contorno da boca com um lápis no mesmo tom. Se não tiver o lápis, faça o contorno com um pincel para lábios, utilizando o próprio batom. Depois, é só aplicá-lo em toda a boca.



Batom Super Lustrous 720 Fire & Ice, Revlon
Batom Super Lustrous 740 Certainly Red, Revlon
Batom Colorburst 035 Candy Apple, Revlon

JULIA ROBERTS



OLHO ESFUMADO E BOCA ROSADA

Nos olhos, muitas optaram pelo clássico preto esfumado, mas também teve quem preferiu usar cores, principalmente nos tons de azul e lilás. Mas, independentemente da cor, a aplicação é sempre leve, sutil e elegante. Para acompanhar o olho marcado, o batom nude apareceu mais uma vez. “Ele reinou quase absoluto e foi combinado tanto com um esfumado poderoso quanto com makes de efeito natural”, diz Juliana.

Na página ao lado: Delineador em gel Colorstay, Revlon
Sombra Colorstay, Revlon
Delineador preto The Colossal, Maybelline New York

PASSO A PASSO: O LOOK JULIA ROBERTS



PASSO 1

Faça um traço fino com o lápis bem rente à raiz dos cílios. Esfume o traço com pincel redondo;



PASSO 2

Aplique a sombra dourada em toda a pálpebra, utilizando um pincel para esfumar;



PASSO 3

Esfume o côncavo dos olhos com uma sombra preta e depois a raiz dos cílios no canto exterior;



PASSO 4

Após curvar os cílios, aplique várias camadas de máscara preta. Aplique a máscara também nos cílios inferiores;



PASSO 5

Faça um traço com delineador, puxando de dentro para fora. Trace até o final da linha dos cílios;



PASSO 6

Para finalizar o make, utilize um lápis preto na linha d'água dos olhos. ★



Pronto!







Desconecte-se

Por Mariana Botta

Dormir com o celular ao lado da cama, checar o e-mail a todo instante ou zapear a TV sem nada para ver. Você já percebeu como esses **pequenos atos interferem na sua vida?**

Seu celular apita no meio da noite e você já fica curioso para ver a nova mensagem. Na TV são tantas opções de canais que você perde mais tempo zapeando do que assistindo a algum programa inteiro. Isso sem falar no e-mail novo que chegou e “precisa” ser lido naquele momento –mesmo que o relógio já marque 22h. E você ainda faz tudo isso sem perceber que esses atos involuntários te deixam mais ansioso e estressado, não é mesmo?

Pois saiba que você não é o único. A vida moderna nos leva quase que involuntariamente a ter todas essas “obrigações” e, quando percebemos, estamos nos sentido ligados o tempo todo. Por isso, vale prestar atenção aos seus hábitos. Afinal, dormir bem é uma das melhores formas de ter disposição e energia para o dia seguinte.

E, se o excesso de estímulo deixa as pessoas com um cansaço sem explicação, o costume de ver televisão com o computador na mão ou de ir para a cama com o celular tem outras consequências. “Pesquisas mostram que o tipo de luminosidade dos aparelhos interfere no relógio biológico, alterando a liberação de melatonina, o que dificulta e prejudica a qualidade do sono”, explica Cristiano Nabuco de Abreu, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP). Ou seja, mais um motivo para aquele cansaço sem fim...

Como o advento da internet como a conhecemos hoje e toda essa comunicação tem pouco mais de uma década –sim, você vai dizer que não sabe mais viver sem ela, mas é só isso–, não se sabe ainda com precisão todos os efeitos que esses novos hábitos provocam na vida das pessoas. Mas que a população anda cada vez mais cansada, é um fato.

Uma pesquisa do Ibope revelou que 98% dos internautas brasileiros apresentam algum nível de cansaço físico ou mental. Desses, 61% se consideram muito cansados, e dois em cada três (63%) já acordam indispostos e cansados. O mesmo estudo aponta o estresse e a correria do cotidiano

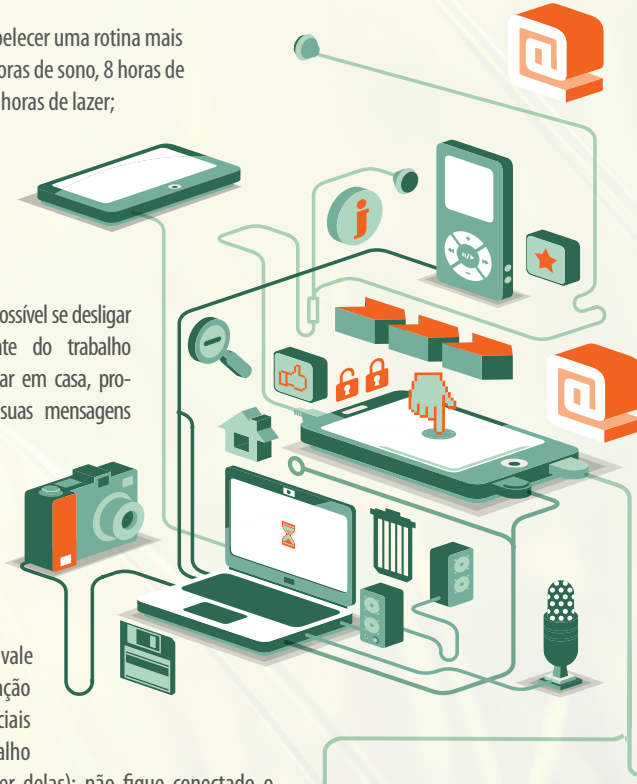
como as principais causas de fadiga.

O estudante de tecnologia da informação Augusto Mendes de Oliveira, 23 anos, de Joinville, sente na pele essa dificuldade em se desligar. “A primeira coisa que eu faço quando acordo é olhar o celular para ver se recebi algum e-mail ou mensagem”, diz ele, que sente que ficar conectado o tempo todo contribui para a falta de disposição e para a sensação de cansaço constante. “Uma das minhas metas neste ano é conseguir me desligar um pouco, voltar a jogar bola com meus amigos”, afirma.

Agora, se você quer perceber os efeitos que esses pequenos gestos provocam no seu organismo e no seu bem-estar, experimente mudar pequenas coisas, como desativar os alarmes sonoros dos aparelhos durante a noite, checar e-mails em horários determinados, passar algumas horas do dia longe do celular e até se comprometendo a zapear apenas entre seus canais favoritos na TV.

A gente pode até não viver sem todas essas facilidades, mas é bom saber que não morreremos sem elas. “O importante é ter um tempo para si mesmo, desconectar-se”, finaliza João Luiz de Fonseca Martins, psiquiatra da Clínica UNII-CA, ligada à PUC-PR.

COMO EVITAR O “CANSAÇO TECNOLÓGICO”

- 
- Limite o horário de trabalho: uma boa solução é a pessoa ter dois e-mails e dois telefones celulares, um deles pessoal e o outro corporativo;
 - Tente estabelecer uma rotina mais regrada: 8 horas de sono, 8 horas de trabalho e 8 horas de lazer;
 - Se não for possível se desligar completamente do trabalho quando chegar em casa, procure checar suas mensagens até as 22h;
 - O mesmo vale para a interação nas redes sociais (se seu trabalho não depender delas): não fique conectado o tempo inteiro. Reserve alguns momentos do dia para essa atividade;
 - Não estimule precocemente o uso do celular por parte de seus filhos, principalmente os menores de dois anos; quando eles começarem a fazer uso da tecnologia, estabeleça dias e horários, sempre com supervisão;
 - No celular e no tablet, desative a função de alerta sonoro para o recebimento de mensagens e e-mails ao menos durante a noite;
 - No trabalho, procure checar seus e-mails em momentos pontuais: uma vez no meio da manhã, outra durante a tarde —olhar a caixa de entrada o tempo todo leva à perda de concentração e causa ansiedade;
 - Estabeleça momentos do dia nos quais você deixa seu celular fora de alcance. Desconecte-se: reserve um tempo só para a família e os amigos, converse cara a cara;
 - Evite ficar zapeando na TV ou rodando por várias páginas na internet; o excesso de informações cansa os olhos e o cérebro;
 - Mexa-se! Saia para caminhar, leve o cachorro para passear, matricule-se na academia, faça uma faxina em casa.

Fontes: Grupo de Dependências Tecnológicas do Programa Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; Unidade Intermediária de Crise e Apoio à Vida (UNIICA) – PUC-PR.

*Experimente mudar
pequenas coisas:
desative o alarme
dos aparelhos à
noite, veja e-mails
apenas em horários
determinados e passe
algumas horas por
dia longe do celular*

Arquivo pessoal



BUSCANDO O EQUILÍBRIO ENTRE O TRABALHO E O LAZER

Uma das blogueiras mais conhecidas de Santa Catarina, a fisioterapeuta **Michelle Franzoni**, 36 anos, de Florianópolis, busca o equilíbrio dividindo seu tempo entre o trabalho e o lazer. Por conta Blog da Mimis (www.blogdamimis.com.br), onde dá dicas de qualidade de vida, chega a trabalhar 15 horas por dia. E, se as horas dedicadas ao trabalho atualmente ainda são mais que o indicado, antes era ainda pior: ela ficava sempre conectada. Até decidir se monitorar um pouco mais para que a tecnologia não ocupasse todos os momentos de sua vida. “Não tenho férias ou fim de semana, estou sempre conectada. Mas decidi ter momentos do dia dedicados a cada atividade. Não abro mão dos exercícios, por exemplo. Hoje tenho mais disposição, acordo cedo, trabalho, vou malhar, alimento-me bem. Isso reflete na minha saúde e, com certeza, no meu estado de felicidade”, conta. ★

AUXILIA NA REDUÇÃO
DA ABSORÇÃO DE
GORDURA E COLESTEROL

FIBROTHIN
Quitosana em cápsula **500**



SUPRABIO
SUPLEMENTO DE VITAMINAS E MINERAIS
EM CÁPSULA

Renascim

O que o dia a dia tira,
Renascim Suprabio
complementa.

1 Cápsula ao dia

12 Vitaminas
5 Minerais

Para uma melhor
qualidade de vida.

DigeLac
10.000 FCC ALU

Novo!



AO PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Fibrothin 500® M.S. 4.0909.3385.001-5. Finalidade de uso: A quitosana auxilia na redução da absorção de gordura e colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. O consumo deste produto deve estar acompanhado da ingestão de líquidos. Pessoas alérgicas a peixe e crustáceos devem evitar o consumo deste produto. Consumir este produto conforme a ingestão diária constante da embalagem. Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista ou médico. **DigeLac 10.000 FCC ALU** (Acid Lactase Unit, unidade de atividade enzimática segundo Food Chemical Codes FCC). Enzima Digestiva. **Ingredientes:** Maltodextrina e Lactase. **Cuidados de Conservação:** Conservar ao abrigo de luz, umidade e calor excessivos, e com embalagem fechada. "Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionistas ou médico". **Não contém glúten. Não contém açúcar.** **Renascim Suprabio.** Dispensado de Registro conforme RDC 27/2010. Consumir este produto conforme a Recomendação de Ingestão Diária constante da embalagem. Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto.



**Laboratório
Catarinense S.A.**



O segredo da *sua saúde* no DNA

Cada pessoa carrega características individuais, e **dietas elaboradas a partir do estudo do perfil genético** são a nova promessa para ter uma vida mais longa e saudável; conheça a nutrigenômica

Por Camila Stropparo





Não é de hoje que as pessoas buscam alternativas para viver mais e ter uma melhor qualidade de vida. Cardápios para desintoxicar o corpo, dietas restritivas ou alimentos multifuncionais, entre outras receitas, já foram consideradas a “resposta definitiva” para quem quer viver melhor. Mas o que funciona para uns pode não ter efeito em outros. É aí que entra a nutrigenômica, ciência que analisa a influência que a alimentação tem sobre os nossos genes.

“A nutrigenômica é o estudo da variação genética individual e seu papel na absorção e no metabolismo de nutrientes, assim como a influência dos alimentos na expressão de genes específicos”, explica a médica nutróloga Marcella Garcez, da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). A partir desse mapeamento genético, é possível saber, por exemplo, como os genes estão relacionados a doenças ou até mesmo a dificuldades no emagrecimento. Em linhas gerais, a nutrigenômica é uma maneira de a pessoa descobrir quais hábitos alimentares e atividades físicas vão levá-la a uma vida mais saudável.

“Os exames conseguem predizer que tipo de gordura seu corpo precisa mais, por exemplo, se vai se beneficiar mais com a ingestão de ômega-3. Também identifica se você tem genes suscetíveis a auxiliar no emagrecimento com ou sem atividade física, ou se eles respondem melhor à atividade física aeróbia ou anaeróbia”, esclarece Bettina Moritz, nutricionista especializada em nutrigenômica, que atende em Florianópolis. A nutricionista Ana Laura Rodrigues, também da capital catarinense, explica que cada pessoa carrega características individuais nos genes, os chamados poliformismos genéticos. “São esses poliformismos que nos conferem uma maior suscetibilidade a doenças e podem gerar um aumento da necessidade de determinados nutrientes”, afirma. “Um exemplo são os polimorfismos em genes de uma enzima que necessita de vitamina B9. Eles vêm sendo associados a uma maior disposição a diversas doenças, como câncer”, completa.

Segundo Bettina, há uma série de outras doenças que podem ser descobertas nos exames genéticos, entre elas mal de Alzheimer, de Parkinson e até depressão. Ela ainda afirma que certos nutrientes têm o poder de deixar

Como funciona o tratamento



Exame

O primeiro passo é fazer o teste de nutrigenômica, que pode ser realizado com diversos materiais: saliva, mucosa bucal, sangue, urina, pelos ou cabelos. A maioria utiliza o primeiro ou o segundo. O exame só precisa ser feito uma vez, já que a carga genética de uma pessoa não se altera no decorrer da vida;



Laudo genético

A partir do exame, é gerado um laudo genético com recomendações em relação à alimentação, aos exercícios físicos e à saúde metabólica. Esse relatório serve como base e indica as diretrizes para a elaboração da dieta do paciente. Também podem ser identificadas predisposições a determinadas doenças, como câncer, e problemas de obesidade;



Dieta individual

A partir do laudo é criado um cardápio para o paciente, de acordo com o que foi identificado no perfil genético. Se identificado um gene que precisa de determinado nutriente para não desencadear uma doença, por exemplo, o alimento que contém esse nutriente entra na dieta. Também podem ser definidos os tipos de exercício físico mais adequados ao tipo genético;



Acompanhamento

O tratamento continua com o acompanhamento do profissional para avaliar os efeitos e ver como os genes respondem à nova dieta.

Em um futuro não muito distante, os especialistas afirmam que haverá produção de alimentos específicos para os perfis genéticos

determinados genes “silenciados”. “Se a pessoa não consome os alimentos ricos nesses nutrientes, esses genes podem ‘acordar’ e desencadear um problema”, explica. Se a pessoa já tem um distúrbio, a nutrigenômica entra como ferramenta complementar. “Identificamos quais nutrientes serão mais efetivos quando combinados ao tratamento médico prescrito”, salienta Ana Laura.

Até na hora de perder peso o exame pode ajudar. Segundo a bioquímica e mestre em biotecnologia Lia Back, da clínica Biogenetika, que realiza o teste em Florianópolis, o exame pode mostrar qual deve ser a porcentagem de carboidratos, proteínas e gorduras consumidos diariamente, sempre de acordo com a genética. “Há também informações sobre comportamentos alimentares que

dão uma ideia de como o paciente irá aderir à dieta, e quais seriam os possíveis ‘pontos fracos’ para sair dela. A pessoa fica consciente de sua própria dinâmica”, afirma Lia.

Apesar de o preço do exame ainda ser considerado um empecilho para a popularização da ciência –ele varia entre R\$ 1.000 e R\$ 4.000, dependendo da quantidade de variantes analisadas–, os estudos na área apontam que a nutrigenômica veio para ficar. Em um futuro não muito distante, os especialistas afirmam que haverá produção de alimentos específicos para os perfis genéticos, e a evolução no entendimento de como um alimento específico interage com os genes de maneira direta. “Isso tudo é possível por meio da análise de uma única célula do nosso organismo. Parece ficção científica, mas os próximos anos serão surpreendentes”, anima-se Lia. ★

Onde fazer o exame*

SC

Laboratório Santa Luzia (www.sluzia.com.br)
Biogenetika (www.biogenetika.com.br)

PR

Asinelli Clínicas (www.clinicaasinelli.com)

*Não é possível fazer o exame sem indicação de um profissional





A marca de bem-estar sexual que chegou ao Brasil.



Sexo incrível mexe com você.

Conheça o universo Durex.

DurexBrasil @DurexBrasil www.durexbrasil.com.br

HEALTH • HYGIENE • HOME

*Em vendas de preservativos. Cálculo Reckitt Benckiser baseado no valor de vendas do segmento de preservativos. Dados Nielsen, IRI e outras agências. (OUT/11 a OUT/12).



#ficaadica

Troca *saudável*

Por intolerância ou como forma de tirar a farinha branca da alimentação, a dieta sem glúten tem ganhado cada vez mais adeptos. Além de favorecer a saúde, uma alimentação sem glúten pode ajudar na perda de peso. Proteína encontrada em pães, bolos e massa, entre tantos outros alimentos derivados do trigo, do centeio, da cevada e da aveia, ela está bem inserida na alimentação de um modo geral. Por outro lado, a indústria alimentícia tem produzido cada vez mais alimentos livres do glúten —o que facilita a vida de quem quer ou precisa tirá-lo da dieta. Então, antes de encher o carrinho dê uma conferida no rótulo! Abaixo você encontra uma listinha de substituições para o dia a dia

EVITE | SUBSTITUA POR

Trigo, aveia, cevada, malte e centeio

Patês enlatados, embutidos
(como salame)

Achocolatados, queijos embutidos

Cerveja, uísque, gin, cafés
misturados com cevada

Farinha de arroz, milho, fécula ou farinha de
batata, macarrão de arroz, milho ou mandioca

Presunto e carnes

Leite em pó, integrais, desnatados
e semidesnatados, queijos frescos

Sucos de frutas, refrigerantes, chás, vinhos,
champanhes, saquês e cafés com selo Abic

* Fonte: Acelbra (Associação dos Celíacos do Brasil)

Linha Moroccan Argan Oil

seus cabelos merecem esse cuidado.

Sua fórmula secular contém vitamina E, e antioxidantes naturais, que renovam a estrutura celular dos cabelos proporcionando suavidade e brilho intenso.



organix
beauty pure and simple®

VOCÊ ENCONTRA OS PRODUTOS DESTA EDIÇÃO NAS FARMÁCIAS ANGELONI



Araranguá/SC

Av. Getúlio Vargas, 1.259, sala 1
Urussanguinha
tel.: (48) 3521-4300, Fax: (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, Bigorilho
tel.: (41) 3270-8224

Florianópolis/SC

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

Av. Irineu Bornhausen, 5.288, Agronômica
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

**MAM**

mambaby.com



Olha! Eu posso jantar com a família.

Linha de Alimentação da MAM: produtos perfeitamente configurados para auxiliar de forma segura quando os bebês aprendem a comer.

Bebês aprendem a comer, passo a passo. Alimentar-se de forma independente é uma das etapas mais importantes e excitantes para os bebês. A MAM os apoia com produtos pensados para corresponder precisamente às habilidades e aos comportamentos de aprendizagem das crianças pequenas. Elas aprendem facilmente e comer com a família torna-se uma experiência livre de estresse para todos.

Bem preparado para tudo,
com a Linha de Alimentação da MAM para bebês a partir de 6 meses.

DESENVOLVIDO COM EXPERTS DA MEDICINA

Trabalho em equipe para garantir a máxima segurança:
Somente após a aprovação dos experts médicos,
as nossas inovações estão disponíveis para fazer
parte da vida da criança.



MAM
Feeding Spoons & Cover



MAM
Dipper Set



MAM
Baby's Bowl & Plate



MAM
Snack Box

**BPA
FREE**

Todos os produtos MAM
são feitos de materiais
livres de BPA.

NOVO REXONA FANATICS



PROMETA MENOS. FAÇA MAIS.

**O novo antitranspirante Rexona
para os fanáticos por futebol**