

Você está em: Multimédia / Fotografias

Vídeos

Fotografias

Ilustrações

Infografias



Sociedade

1 – Prepare-se!
12-08-2011

Por Joana Tadeu com fotos de Matis, Crystal Feelings, Lúcia Piloto e Carlos Teixeira

Se há sítio onde é difícil esconder aquelas partes do corpo de que tem menos orgulho é na praia. A quantidade de roupa é mínima e não há sítio para se esconder - a menos que escave um buraco na areia.

Felizmente há alguns truques para camuflar as imperfeições que a tiram do sério. A SÁBADO falou com os especialistas para saber como apresentar o corpo no seu melhor. **Leia os conselhos da Miss Mundo, Marta Cadilha, da especialista em estética Lúcia Piloto e do stylist João Pombeiro.**

Não permita a si própria que a celulite ou as estrias a desanimem. Marta Cadilha diz-lhe aquilo que já sabe mas que teima em não fazer: "beba muita água e faça exercício". A celulite é resultado da retenção de líquidos. Mexa-se e acredite que beber água resulta.

A especialista em estética Lúcia Piloto vai mais longe e aconselha alguns tratamentos. O essencial é "uma boa esfoliação corporal para remover as células mortas que se acumulam durante a estação em que a pele está menos exposta, seguida de uma boa hidratação".

Em peles mais maduras Lúcia Piloto recomenda "um tratamento de Peeling e Envolvimento". O Peeling prepara a pele e favorece a acção das substâncias activas contidas nos Envolvimentos, "dando um efeito extremamente suave à pele e de relaxamento".

Para melhorar situações de celulite e gordura localizada a especialista aconselha dois tratamentos do seu centro: 'Vela Smooth', de radiofrequência e acção de raios infra-vermelhos e 'Twister', um método de lipoaspiração não invasiva, que "reduz de imediato o volume da zona tratada, a partir de 3 cm, no 1º tratamento".

Se não é adepta de spas, faça parte do ritual em casa. Esfolie o corpo no banho, termine com um duche de água fria para tonificar a pele, aplique um creme anti-celulite aconselhado pelo seu farmacêutico e termine com um bom hidratante para manter a pele radiante.

Clique na próxima foto para ler mais conselhos.