

na ponta do garfo

Costela é ótima fonte de ferro

► A costela de boi é uma carne conhecida por ser supersaborosa. Porém, esse corte contém grande quantidade de gordura. “A costela de boi é rica em proteínas, mas também uma fonte de gordura saturada e colesterol por ser de origem animal”, explica a nutricionista Roseli Rossi.

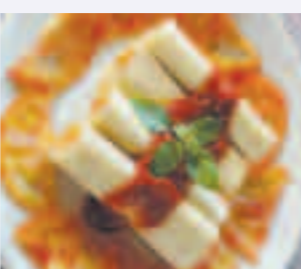
A especialista afirma que o alimento tem alto teor de ferro e pode ter papel importante na prevenção da anemia, por exemplo. Mas precisamos ficar atento à quantidade consumida. “Deve-se moderar a quantidade porque o consumo de alimentos com alto teor lipídico pode prejudicar nossa saúde e favorecer o surgimento de doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade”.



Costela de boi
380
calorias (100g)



Cerveja
127
calorias (300ml)



Canelone
92
calorias (80g)



Manga
91
calorias (130g)



Pão integral
70
calorias (30g)

capa

Estação das pernas

Saiba como ficar linda de shorts e minissaia para a chegada do verão

BRUNA QUINTANILHA
bruna Quintanilha@diariosp.com.br

► Que mulher não sonha em ter pernas bonitas? Com o verão se aproximando e os shorts, saias e vestidos saindo do armário e ganhando lugar nas ruas, as clínicas de estética e de dermatologistas já começam a lotar.

A atriz Luiza Gottschalk, atualmente em cartaz com a peça “Liz”, não deixa os cuidados com o corpo de lado apesar da agenda apertada. “Estou com pouco tempo, mas assim que abro uma brecha na agenda, faço drenagem linfática”.

Além do tratamento estético, a atriz não abre mão dos esportes para manter o pernas: “Faço muito esporte, jogo futebol, corro, faço musculação”, revela. Entre os principais problemas que assombram as pernas das mulheres estão as estrias, a celulite, pelos indesejáveis, varizes e pequenos vasos. Mas o que é cada um desses problemas e quais as novidades em tratamento?



SIMONE MARRINHO OLIVEIRO

OS TRATAMENTOS estéticos prometem deixar as pernas prontas para o calor

saiba mais

Combata os inimigos

ESTRIAS

As estrias são atrofias que ocorrem devido ao estiramento excessivo da pele. Entre as causas estão o chamado “efeito sanfona”, quando alguém engorda e emagrece muito, fatores genéticos, hormonais e a prática exagerada de exercícios físicos.

De acordo com o dermatologista Agnaldo Augusto Miranda, diretor da clínica Perfeita, os tratamentos a laser são os mais eficazes no tratamento de estrias. “Ele age estimulando a produção de colágeno (responsável pela elasticidade da pele)”.

VARIZES

As varizes, conforme explica a cirurgiã vascular Priscila Nahas, são veias dilatadas. “As veias das pernas têm a função de levar o sangue para o coração, ou seja uma ação contra a gravidade. Elas aparecem quando essas veias se dilatam e o sangue desce, indo contra o fluxo normal”.

A médica conta que a grande novidade no tratamento é a esclerose com microspuma, que queima a veia doente. “A técnica não tem cortes e anestesia, é feita no consultório e o paciente pode sair andando”.

CELULITE

A celulite tem origem na concentração de gordura associada à má circulação da pele. Para combatê-la, os médicos recomendam, principalmente, uma alimentação balanceada.

A drenagem linfática é uma opção de tratamento, conta o dermatologista Agnaldo Augusto Miranda. “A drenagem estimula os vasos linfáticos e melhora a circulação”. Mas quem faz sucesso é o Veia Shape, um aparelho que associa as tecnologias de infravermelho, radiofrequência e

pressão negativa. “Ele destrói as células gordurosas, estimula o crescimento de colágeno e modela o corpo”, explica o dermatologista.

PELOS

A depilação é o terror das mulheres quando chega o verão. A dermatologista Flávia Martelli afirma que o método perfeito varia de pessoa para pessoa. Mas, para ela, o ideal é a depilação a laser, onde o aparelho elimina os pelos por meio dos pigmentos de cor. “O caso ideal é a pele clara com pelo escuro.

Pelos mais escuros ainda são um problema porque o aparelho não diferencia o pigmento do pelo e da pele”, explica.

Para quem é adepta da cera, está chegando ao Brasil a cera aromatizada Lycón, usada por celebridades como Victoria Beckham e Demi Moore. Ela retira pelos de até 1 milímetro.

para usar



CREME DEPLILATÓRIO
agora vem com hidratante



CERA FRIA
As folhas para depilação já vêm prontas para usar



AÇAI PARA A PELE
Creme para hidratar e nutrir as áreas ressecadas



DEPLILADOR
Use a lâmina sempre no sentido do nascimento dos pelos

cabeça feita

DANIEL PERAZZI/01-2009



BIAGGI aprovou a novidade no seu salão, na capital

Preencha os fios e ganhe volume

► Cabelos finos desagradam muitas mulheres. Mas dá para melhorar esta situação e, o melhor, o cabelo fica com aspecto natural.

Esqueça o visual carneiro. O preenchimento de massa capilar, uma novidade da Kerastase, dura por até dez lavagens. O tratamento é feito somente em salões de cabeleireiro, pelo preço médio de R\$ 120. A aplicação é rápida e não tem cheiro. O produto Volumorphosé foi desenvolvido com uma molécula chamada intracyclane. Ela é responsável por introduzir massa capilar dentro dos cabelos. A fibra dos fios fica mais densa.

O hair stylist Marco Antonio de Biaggi já testou a novidade no seu salão, em São Paulo. E aprovou. “Este tratamento está bombando em Paris, na França. Uma inovação. A mulher tem a sensação de ter mais cabelo. As brasileiras vão adorar”, recomenda Biaggi.

Em casa, ensina Biaggi, a mulher deve fazer a manutenção com xampus para dar volume nos fios para melhor efeito do tratamento. Uma opção é a linha Volumactive, também da Kerastase.



DIVULGAÇÃO

DOSE ÚNICA
A aplicação do produto é rápida e sua ação dura até dez lavagens