

Mais cintura, menos quadril e barriga...
Lígia Leal, 22 anos, chegou lá em 21 dias



CIRCUITO ANTIGORDURA E PRÓ-MÚSCULOS

Perder gordura e aumentar a massa magra: essa é a proposta do professor de musculação Thiago Poggio, da Bio Ritmo, a quem tem apenas 21 dias para entrar em forma. E ele avisa: nada de moleza. "Os treinos precisam ser diários, de cinco a seis vezes por semana", ensina o personal. "É assim que conseguimos um resultado realmente eficiente", completa. Lígia seguiu uma rotina forte, composta de três treinos distintos: A (segunda e quinta), B (terça e sexta) e C (quarta e sábado). Em cada um deles eram trabalhados os diferentes grupos musculares, sempre intercalados com exercícios aeróbicos que variavam de média a alta intensidade. Cansava? Sim. Mas, como a própria Lívia disse, valia muito a pena sentir aquela dorzinha no corpo no fim do dia. Era missão cumprida. Confira o treino feito por Lívia em www.nova.com.br. ★

PRONTÍSSIMAS PARA O BIQUÍNI

Nada como o bronzeado para esconder alguma imperfeição que teimou em ficar em seu corpo. Sem falar que você já chega à praia com uma cor linda. Uma única sessão de Jet Bronze faz esse serviço. "O método é simples e dá um efeito maravilhoso que dura oito dias, em média. Um vaporizador com jato de tonalizante à base de DHA (dihidroxiacetona) é aplicado sobre o corpo por igual. Em contato com a superfície, a substância reage com os aminoácidos da pele, dando um bronzeado natural", explica Ingrid Peres, fisioterapeuta da Onodera. Letícia, Larissa e Lígia aproveitaram a dica e se submeteram ao bronze antes das nossas fotos.

antes

ALTURA 1,56 m
PESO 57 kg
BRAÇO 28 cm
CINTURA 64 cm
BARRIGA 79 cm
QUADRIL 99 cm
COXA 58 cm

minha barriga diminuir sensivelmente.
Meu espelho que o diga.' LÍGIA LEAL

COSMOPOLITAN

NOVA

Fernanda Lima,
o amor e o sexo

BRIGAS DE CASAL, ADEUS. CHEGOU NOSSO GUIA ANTICRISE

Prêmio NOVA de Beleza. Abril

Os 70 cosméticos mais incríveis de 2009. De enlouquecer a mais basiquinha das mulheres

este mês, seu chefe decide quem fica, quem sobe, quem sai. Conheça a lista secreta que norteia a escolha

uma barriga divina

dieta que desincha em 48 horas (!), bala que firma (!!), pílula que queima gordura dormindo (!!!). Em NOVA, ficar seca, lisa e linda é moleza

bomba! Descobrimos o novo código de conduta do infiel

em 7 segundos, aquele paquera sabe se quer ou não conhecer você. Táticas infalíveis... ajato

56 ideias de sexo das celebridades!

o que eu faço na cama e nunca contei a ninguém

www.nova.com.br

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA

as melhores compras na internet


EDIÇÃO 434 ANO 37 Nº 11 NOVEMBRO 2009

Anexo B: Novembro de 2009

BELEZA

enxuta.

Neste verão, quando seu pezinho tocar a areia, você vai estar com o abdômen que pediu aos céus. A gente tem certeza porque mapeou o que há de mais moderno e eficaz para modelar a barriga. E olha, o que NOVA descobriu: a dieta que desincha tudo em 48 horas, o exercício que chapa e desbanca os mil abdominais por dia, o treino secreto dos personal trainers para exterminar gordurinhas em 20 dias, a bala antifome, a pílula que turbina o metabolismo... Viu só? Depois disso, o biquíni é o limite! TEXTO: SHÂNIA TALEPI E GUILHERME CURY. FOTOS: DANILO BORGES. REALIZAÇÃO: MAÍRA HELENA FALAVIGNA.



172 NOVA NOVEMBRO 2009