

estratégia 3 RECORRER A AJUDA EXTRA

Quando o assunto é barriga, todo auxílio é bem-vindo. Aqui, NOVA reuniu o que há de novo e mais eficaz para você ver o seu abdômen diminuir:

■ **BALA QUE FIRMA E TIBA A FOME** É isso o que promete a Goma de Colágeno da Pharmapela (R\$ 103 a caixa com 60 unidades). A receita manipulada combina colágeno (richa no estômago) com *Carralluma fibriaria* (tropicaliza a produção e o estoque da gordura no corpo). Cada jujuba tem 20 calorias.

■ **PÓ PARA ATIVAR OS MÚSCULOS** Espuma Eljando do whey, a proteína em pó do sorro do leite, que é rica em aminoácidos essenciais que ajudam a desenvolver músculos e queimar gordura. Para funcionar, é preciso tomar a colherada de chá do produto misturada ao suco ou à vitamina antes do treino.

■ **INJEÇÃO SECA-CORDURA** A médica Célia Baroni, David, diretora da Sociedade Brasileira de Medicina Estética, em São Paulo, aposta na mesoterapia lipolítica de gordura. "Com efeito ativo, tem afinidade com a gordura, ele a retira de onde o joga na circulação sanguínea para ser eliminado pela urina", diz. São indicadas dez sessões, uma por semana.

■ **BÉLLULA QUE TURBINA O METABOLISMO** Essa é a Nutriplata (R\$ 100) da Nutriplata (R\$ 100) com 60 cápsulas). Elaborado com glicéres, como o B, mantém o metabolismo acelerado, ajudando você a perder peso. De quebra, indica as duas cápsulas ao dia, de preferência entre as refeições principais.

■ **ULTRASSOM COM EFEITO LIPO** Quem faz isso é o Ultracoutur. "O aparelho emite ondas capazes de fazer os adipócitos vibrarem até estourarem e o conteúdo seja evacuado. E tudo isso sem provocar ardor, calor ou vermelhidão", afirma a dermatologista Nelly Assari, do Rio de Janeiro. A aplicação termina com uma drenagem linfática feita com o próprio equipamento. São recomendadas seis sessões, com intervalo de dez dias entre elas.

■ **CRIMES QUE COLOCAM TUDO NO LUGAR** Estes lançamentos estão cheios de novidades: SVELTE REVERSAL, DIOF (R\$ 240). À base de vinilfena, um ativo excitado da urina, promete fixar a queima e a eliminação da gordura e atacar a flacidez — se for usado duas vezes ao dia. CELLULITE LASER INTENSIVO É a novidade que promete que a celulite para murchar os adipócitos e melhorar a textura da pele do abdômen. ■ **CELLULITE EMERIDA, AVON** (R\$ 40). Com cafeína, ginkgo biloba e ginseng, combate o inchaço e o aspecto azulado da pele. Deve ser aplicado com

movimentos circulares, cinco minutos pela manhã e cinco à noite. LIFT MINCEUR HAUTE DEFINITION CLAIRS (R\$ 250). Desloca para os triglicéridos de gordura, que aumentam em mais de 60% a absorção da cafeína, e o pynogenol, que promove as fibras e o colágeno dos radicais livres.



estratégia 4

ESQUECER OS MIL ABDOMINAIS POR DIA

Para que se matar de tanto fazer repetições se você pode trabalhar todos os músculos da barriga de uma só vez e com um único exercício? A maravilha atende pelo nome de front support, também conhecido por prancha-pilates. Esse movimento exercita os músculos que ficam em torno de todo o torso, como um espartilho, e os oblíquos. Resultado: você vai ganhar um abdômen mais desenhado. "Para executá-lo, é preciso ter força e controle da musculatura da região. Só assim para suportar o peso do corpo e evitar que o quadril caia enquanto você mantém a postura", conta a educadora física Cristina Abrami, do CGPA Centro de Ginástica Postural Angélica, em São Paulo. Segundo ela, a prancha-pilates é mais eficiente do que os abdominais comuns por ser um exercício isométrico, ou seja, que não tem movimento e exige a máxima contração muscular para ficar na postura.

Pronta para experimentar? Você precisa imitar uma mesa: fique de joelhos (na posição de quatro apoios), com os antebraços apoiados no chão e os cotovelos na linha dos ombros, formando um ângulo de 90 graus. Então, estique as pernas para trás e se apoie na ponta dos pés, tirando o corpo do chão. Mantenha o abdômen contraído ao máximo e a coluna retíssima, sem empinar o bumbum ou mexer os ombros. Conte até 5 devagarinho e descanse, apoiando as pernas no chão. Repita três vezes.

Com a prática, vá aumentando gradativamente o tempo em que fica na posição, até chegar a 30, ou tente dificultar a execução. Uma boa forma de fazer isso é, sem mexer o corpo, levantar o pé direito a poucos centímetros do chão, fazer a contagem, voltar ao início e repetir com o pé esquerdo. Depois, quando estiver craque, tente ficar apoiada em um dos antebraços enquanto o outro braço fica estendido à frente. Assim que essas posturas ficarem fáceis, aumente a contagem.

De acordo com Cristina, o treino pode ser feito todo dia, já que não causa fadiga muscular, para que em cerca de duas semanas você comece a sentir diferença no toque, nas roupas e até no espelho. Atenção: "Sentir dor na coluna durante a prática é sinal de que a sua musculatura está muito fraca. Para evitar problemas, a alternativa é fortalecê-la com os abdominais tradicionais antes de partir para a prancha-pilates", avisa o personal trainer Denis Alves, do Espaço Stella Torreão, no Rio de Janeiro. ★



make de efeito

Sabe aquele abdômen incrivelmente definido que algumas tops e celebrities desfilam por aí? Olhe bem, porque, muitas vezes, ali tem maquiagem. O melhor é que você também pode adotar a estratégia sem que ninguém perceba. Quem ensina é o maquiador Sandro Borges, de São Paulo: "Borrife uma base bronzant em spray em toda a barriga. O tom escuro dado pelo produto cria uma sombra nas partes mais fundas do abdômen, marcando os contornos e, consequentemente, desviando a atenção do que a incomoda". Na falta do spray, vá de pó bronzant aplicado com pincel grande e em movimentos verticais nas laterais do abdômen e horizontais na frente.