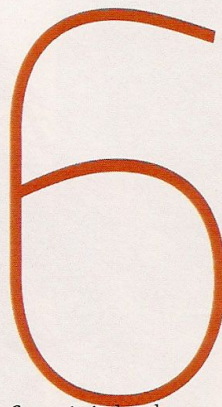




5 o programa para ficar com as costas quentes (leia-se, sexy)

Esta é a estação dos vestidos e blusas com as costas de fora. Por isso, não deixe que a acne atrapalhe sua produção. Para começar seu projeto "costas quentes", evite que o suor fique parado nessa região, já que ele é um dos maiores responsáveis pelo aparecimento de espinhas nessa época. Outra medida preventiva é usar um sabonete antiacne na área. **EXPERIMENTE** Anti Blemish Solutions Cleansing Bar for Face and Body, Clinique, R\$ 59; Effaclar Barra, La Roche-Posay, R\$ 21. Vale recorrer a uma esponja com cabo ou uma bem comprida. E, para o caso de as espinhas já estarem instaladas, espalhe uma fina camada de um gel antiacne sobre elas antes de dormir. Ele pode ajudar a murchar as danadas. **EXPERIMENTE** Loção Secativa Clear Skin, Avon, R\$ 13; Advantage Gel Anti-Acne de Ação Rápida, Clean & Clear, R\$ 20.

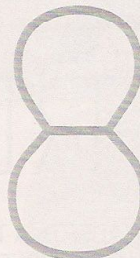


O SEGREDO DO SUMIÇO DA MARCA DO BIQUÍNI (E NÃO DO BRONZEADO)

Se você ainda acha sexy deixar aquela marca enooorme do biquíni aparecendo, hora de rever seus conceitos. Sim, garota, porque o que tem que ficar visível são seus ombros e seu colo, lindamente bronzeados. Então, vamos às estratégias antimarquinhas: ■ Procure usar biquínis que tenham a parte de cima com modelos diferentes: cortininha, meia-taça, tomara que caia. Vista cada dia um, assim não ficará com marca definida de nenhum. ■ Se é fã de um único modelo com alças, tente soltá-las sempre que estiver deitada. De quebra, prepare-se para ver muitos pescoços se voltarem para o lugar em que você tiver estendido a canga. ■ A marca já está feita? Disfarce a região usando pó bronzant, base ou algum hidratante com cor.

7 o bom hábito que seca sua axila

Roupas fresquinhas ajudam, como as de tecido tecnológico, que absorve o suor da região, ou as sem mangas. Mas você merece mais, muito mais. Por isso, descolamos uma dica ótima para proteger sua imagem — e suas blusas — neste verão. Use diariamente, durante o banho, um exfoliante nas axilas. Além de levar por água abaixo o suor e as células mortas, a fricção no local facilita a absorção dos componentes do antitranspirante, aumentando sua proteção. A dermatologista Flávia Stenberg, de São Paulo, ensina como escolher o desodorante: "Apesar de existirem diversas combinações de fórmulas, aquelas à base de dióxido de alumínio são as mais eficazes".



O MOVIMENTO QUE DEIXA O BUMBUM VIRADO PARA O SOL

Para caminhar de biquíni confiante, siga o conselho de NOVA: antes de sair de casa, passe protetor solar no corpo e, enquanto espera secar, faça o exercício que deixa o derriê inchadinho na hora! Segundo os professores Giacomo Di Gesù Filho, do Rio de Janeiro, e Luciane Silva, de São Paulo, a elevação de perna em quatro apoios é o melhor movimento para conseguir efeito imediato. Então, bumbum à obra! Com os joelhos e os cotovelos no chão, eleve uma das coxas e mantenha a perna suspensa por três segundos, formando um ângulo de 90°. Volte à posição inicial. Faça três séries de 15 repetições com cada perna. Use uma caneleira de 3 quilos para dificultar. "O esforço aumenta o acúmulo de sangue na região e a contração das fibras musculares, dando tônus extra à região instantaneamente", explica Luciane. ★

COSMOPOLITAN

Alinne Moraes, sem limites

TESTE: VOCÊ DOMINA A ARTE DO PRIMEIRO ENCONTRO?

o destino em suas mãos. Você pergunta, o **oráculo** de NOVA responde

pacote de saúde, dieta e beleza
 acumule milhas e ganhe **um corpinho de 20 anos** para sempre

cabelo
 lindo, brilhante, poderoso
 um guia para salvar os fios dos danos causados pelo mar, piscina, sol

reality sexy show
 você e ele estão convocados para a nossa maratona sexual.
prêmio: um milhão de orgasmos!

10 novas regras para conseguir o emprego dos seus sonhos já!

tá morno?
 ideias infalíveis que vão **blindar seu romance** contra a rotina

depoimento **faço o que quero com os homens**

www.nova.com.br
 EXEMPLAR DE **ASSINANTE**
 VENDA PROIBIDA
 EDIÇÃO 438 ANO 38 Nº 3 MARÇO 2010