

# QUE FUR O!

*A CELULITE É UM FATO NA VIDA DE 90% DAS MULHERES – AS OUTRAS 10% MENTEM. ATÉ A TOP MODEL KAROLINA KURKOVA, UMA DAS MAIS BEM PAGAS DO MUNDO, JÁ DESFILOU SUAS DEPRESSÕES NA PASSARELA – E NÃO ESTAMOS FALANDO DE CORAÇÕES PARTIDOS. CONVOCAMOS QUATRO VOLUNTÁRIAS PARA UM TESTE DEFINITIVO: ATACAR A CELULITE EM TODAS AS FRENTE. POR TRÊS MESES, ELAS SEGUIRAM UM TREINO INTENSIVO, UM PROGRAMA NUTRICIONAL E OS MELHORES TRATAMENTOS ESTÉTICOS PARA ALISAR O BUMBUM. BÔNUS: DERRETERAM A GORDURA E AS MEDIDAS. COMECE JÁ E CHEGUE AO VERÃO COM O CORPO QUE VOCÊ SEMPRE QUIS!*

*Por Juliana Diniz // Fotos André Schiliró*

*Jogue fora a canga! Nunca mais se esconda atrás da boia*



# FITNESS OPERAÇÃO TAPA-BURACO

Um programa intensivo de fitness para deixar suas pernas firmes e seu bumbum lisinho

Vamos ser realistas: a chance de você nunca na vida ter um furinho sequer no bumbum ou certo relevo no posterior de coxa é menor do que a de ganhar na Mega-Sena sozinha — sem nem ter jogado. A boa notícia é que existe, sim, um treino para combater a celulite. Os exercícios atacam causadores importantes da praga: o treino aeróbico combate a gordura, favorece a nutrição do tecido e ajuda a drenar o líquido acumulado entre as células; a musculação melhora a sustentação da pele. As personal trainers Bianca Vilela, consultora de WOMEN'S HEALTH, e Mila Toledo, especialista em fisiologia do exercício, elaboraram três séries exclusivas para tornar as pernas, empinar o bumbum e declarar guerra às depressões. Nossas voluntárias seguiram à risca o treinamento, o que significa ir à academia todos os dias (sem direito a preguiça). E elas garantem: com disciplina, você vai redesenhar seu corpo.

## FASE 1

**OBJETIVO** Adaptação e resistência muscular. "Esta primeira etapa é importante para preparar as fibras musculares, ganhar condicionamento físico e aprender a executar perfeitamente os movimentos para evitar lesões lá na frente", diz Mila.

**DURAÇÃO** 4 semanas.

**REALIZAÇÃO** Cada exercício terá três séries de 15 repetições, com descanso de 30 segundos.

### TREINO A

**FREQUÊNCIA** 3 vezes por semana.

#### > Cadeira extensora

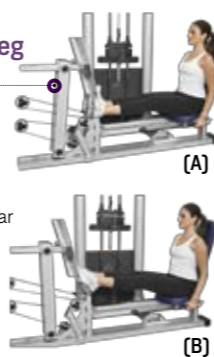
Comece com o tronco apoiado no encosto e os joelhos flexionados (A). Eleve as duas pernas, empurrando a plataforma para cima, até quase estender os joelhos (B). Lentamente, flexione os joelhos até quase atingir a posição inicial.



melhor para  
DEFINIR  
COXAS

#### > Panturrilha no leg press horizontal

Deitada, posicione apenas os antepés na plataforma, joelhos semiflexionados (A). Empurre a plataforma, aproximando o calcanhar do tronco (B), e, em seguida, retome a posição inicial. Mantenha os joelhos flexionados para evitar lesões.



#### > Gr viton

Posicione a plataforma do aparelho a 90 graus com o solo ou mais e, de pé, com os pés afastados na largura dos ombros, segure nas barras de apoio na lateral (A). Pise na plataforma com a perna esquerda, até quase estender o joelho (B). Lentamente, flexione o joelho até quase trazer a plataforma de volta à posição inicial. A perna direita fica semiflexionada e o pé direito não sai do chão.



melhor para  
ENRIJECER  
O BUMBUM

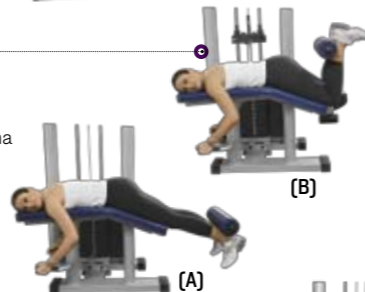
#### > Cadeira adutora

Sente-se com as costas apoiadas no encosto e o abdômen contraído. Aproxime lentamente as pernas até quase encostá-las. Afaste-as, retomando a posição inicial.



#### > Mesa flexora

Deite-se com o tronco apoiado na mesa e os joelhos estendidos (A). Traga lentamente a plataforma em direção aos quadris (B). Volte até quase atingir a posição inicial.



#### > Leg press horizontal

Sente-se com as costas eretas e apoiadas no encosto, abdômen contraído. Posicione os pés na plataforma, mantendo-os alinhados com os joelhos (A). Empurre o aparelho para trás até quase estender os joelhos (B). Volte à posição de início.



#### > Abdominais

Faça 300 abdominais variados, divididos em seis séries de 50 repetições, com intervalo de 30 segundos entre as séries.

#### > Aeróbico

Faça uma hora de exercício aeróbico. Melhores opções: corrida, spinning ou body jump. Atenção: deixar de fazer o treino aeróbico comprometerá o resultado.

### TREINO B

#### FREQUÊNCIA

2 vezes por semana.

#### > Membros superiores

Faça seu treino habitual para os membros superiores, apenas intercalando duplas de exercícios. A cada dupla executada, faça 3 minutos de atividade aeróbica intensa, como corrida, bicicleta ou transport. Neste treino, não faça pausa para descanso.

#### > Recuo unilateral no banco

Posicione um banco diante do espaldar. Com uma caneleira de 3 a 7 quilos em cada perna, suba no banco com a perna esquerda (A). Eleve a perna direita até a altura dos quadris com os joelhos flexionados a 90 graus (B). Volte à posição inicial. Faça três séries de 15 repetições com cada perna.



#### > Glúteo com quatro apoios

Com caneleiras de 5 a 7 quilos, faça exercícios variados em quatro apoios até totalizar dez séries de 15 repetições para cada lado. Lembre-se: carga é importante, e concentração também.



FOTOS: MAN BERGER, MODELO: BIANCA VILELLA, PRODUÇÃO: BERTOLACINHO'S MAKE E CABELO SIMONE BARCELOS REGATA LIZ, TOP BLUE BEACH, LEGIN GAUCHA, MEIA TRYON, TENIS OLYMPIKUS

## FASE 2

**OBJETIVO** Perda de gordura e definição muscular.

**DURAÇÃO** 4 semanas.

**REALIZAÇÃO** Cada exercício terá três séries de 20 repetições. Descanse 30 segundos entre as séries. Alguns exercícios da primeira fase foram mantidos e outros sofreram pequenas modificações para trabalhar fibras musculares diferentes. "Nesta etapa, o efeito começa a ser visível: o corpo fica mais sequinho, há perda de medidas de quadril e de coxa e a musculatura se torna um pouco mais definida", afirma Bianca. O aspecto casca de laranja melhora consideravelmente.

### TREINO A

**FREQUÊNCIA** 3 vezes por semana.

#### > Leg press horizontal

Execute da mesma forma que na Fase 1.

#### > Cadeira extensora unilateral

Posicione a perna direita sob a plataforma, com o joelho flexionado (A). Eleve a perna empurrando a plataforma para cima, até quase estender o joelho (B). Volte à posição inicial. Complete 20 repetições e troque a perna.



#### > Cadeira abdução

Com a coluna ereta e totalmente apoiada no encosto da cadeira, afaste as pernas o máximo que conseguir e volte devagar à posição inicial.

#### > Gr viton em 2 tempos

Inicie com a plataforma posicionada a 90 graus do solo ou mais. Empurre-a lentamente para baixo e suba em dois tempos à posição inicial.

### TREINO B

**FREQUÊNCIA** 2 vezes por semana.

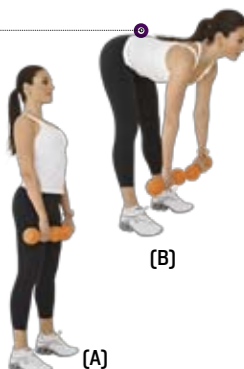
Mantenha os exercícios e os intervalos ativos do Treino B da Fase 1. Continue com o mesmo número de séries e repetições de agachamento no banco e de quatro apoios.

#### > Panturrilha no leg press horizontal

Execute da mesma forma que na Fase 1.

#### > Stiff

De pé diante de um espelho, posicione-se de lado para que possa visualizar a execução do movimento. Com os braços estendidos e rentes ao corpo, segure um halter de 4 a 6 quilos de cada lado (A). Mantendo a coluna reta, desça o tronco levando a barra em direção aos seus pés (B). Volte à posição inicial lentamente. Isso é uma repetição.



#### > Cadeira adutora em 2 tempos

Com a coluna apoiada no encosto, aproxime as pernas em dois tempos. Então volte lentamente à posição inicial. Isso é uma repetição.

melhor para  
POSTERIOR  
DE COXA

#### > Abdominais

Faça 300 abdominais variados, divididos em seis séries de 50 repetições, com intervalo de 30 segundos entre as séries.

## FASE 3

**OBJETIVO** Ganho de massa muscular e definição.

**DURAÇÃO** 4 semanas.

**REALIZAÇÃO** Cada exercício terá três séries de dez repetições com carga intensa. Aumente o tempo de descanso entre as séries para 1 minuto; assim os músculos conseguem se recuperar adequadamente. Você já conseguiu perder gordura de uma forma geral e está com um corpo bem mais

sequinho. Agora é a hora de começar o treino de hipertrofia, que vai deixar seu corpo mais firme. Por duas semanas, repita os exercícios da Fase 1 (tanto o treino A quanto o B), na mesma frequência, porém com carga de 20 a 30% maior. Nas últimas duas semanas, repita os exercícios da Fase 2, com o mesmo acréscimo de carga. Dobre sua atenção em relação à postura e aos joelhos, já que o aumento de peso a deixa mais propensa a lesões.



# CARDÁPIO LIVRE DE CELULITE

O que está no seu prato — e o que ficou de fora dele — tem muita relação com os furinhos aí atrás. As nutricionistas Gisele Caetano e Beatriz Botequio de Moraes, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, em São Paulo, montaram um programa alimentar para nossas voluntárias combaterem a celulite, suportarem os treinos e ainda enxugarem medidas.

## > Trace suas metas

- Beba 2 litros de água.
- Reduza o consumo de sal, alimentos industrializados, temperos prontos e embutidos
- Controle a ingestão de doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Prefira carboidratos integrais, ricos em fibras, e proteínas magras: filé mignon, baby beef, patinho, filé de frango, coxa e sobrecoxa sem pele e peixes.

## > Ch desintoxicante

- 1 col. (sopa) de picão-preto
  - 1 col. (sopa) de salsaparrilha
  - 1 col. (sopa) de erva-doce
  - 1 litro de água
- Ferva a água. Desligue o fogo e acrescente as ervas, deixando abafar por 3 minutos. Tome meio litro na parte da manhã e meio litro na parte da tarde.

## FASE 1 DESINTOXICAÇÃO

Prefira alimentos integrais e evite o consumo de carne vermelha, leite de vaca, condimentos, corantes, refrigerantes, álcool, doces e frituras. Beba diariamente 1 litro do chá desintoxicante.

	Café da manhã	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fatias de pão integral light</li> <li>• 1 fatia de queijo branco light</li> <li>• 1 copo de suco de soja light</li> <li>• ½ mamão</li> <li>• papaia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banana ou maçã ou pera ou goiaba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filé de peixe (linguado, pescada, badejo ou salmão) grelhado ou assado</li> <li>• 4 col. (sopa) de arroz integral</li> <li>• 3 col. (sopa) de cenoura cozida</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada (folhas, cenoura, tomate, palmito, grão-de-bico e limão)</li> <li>• 1 copo pequeno de água ou suco de fruta cítrica</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 col. (sopa) de granola e 1 iogurte light ou desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 a 4 de almôndegas de frango</li> <li>• 3 col. (sopa) de arroz integral</li> <li>• 1 xic. de brócolis</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de alface, cenoura e beterraba</li> <li>• 1 fruta ou suco ou porção de vegetais ou 2 col. (sopa) de creme de milho</li> </ul>
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte desnatado com adoçante</li> <li>• 4 morangos picados</li> <li>• 3 col. (sopa) de aveia</li> <li>• 1 col. (sopa) de mix de sementes de abóbora, girassol e linhaça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Polenginhos light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filé de frango grelhado ou assado com ervas</li> <li>• 4 col. (sopa) de arroz integral</li> <li>• 6 fatias de abobrinha e berinjela grelhadas</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de folhas, beterraba, pepino e cogumelos</li> <li>• 1 copo pequeno de água ou suco de fruta cítrica</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 a 5 cookies integrais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hambúrguer de peru</li> <li>• 3 col. (sopa) de arroz integral</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de folhas, tomate e pepino</li> <li>• 1 fruta ou suco ou porção de vegetais ou 2 col. (sopa) de creme de milho</li> </ul>
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fatias de pão integral</li> <li>• 1 fatia de peito de peru</li> <li>• 1 copo de suco de soja light batida com maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ de prato de servir de parafuso integral ao sugo</li> <li>• 2 xic. de salada (folhas, cogumelos, radicchio, 2 fatias de peito de peru e molho mostarda)</li> <li>• 3 unidades de almôndegas de frango</li> <li>• 1 copo pequeno de água ou suco de fruta cítrica</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 barra de cereal e 1 iogurte light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filé de frango grelhado coberto com fatias de tomate</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de rúcula, palmito, pepino e molho mostarda</li> <li>• 4 col. (sopa) de milho verde</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 torradas integrais com geleia diet ou requeijão light</li> <li>• 1 fatia de queijo branco</li> <li>• 1 xic. de café com adoçante</li> <li>• 1 fatia de melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 damascos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 posta de salmão ao molho de alcaparra</li> <li>• 3 col. (sopa) de seleta de legumes</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de folhas, cogumelos, rabanete e pepino ao molho de mostarda</li> <li>• 1 copo pequeno de água ou suco de fruta cítrica</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taça de salada de frutas com iogurte light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de atum ao natural refogado com cenoura e ervilha</li> <li>• 3 col. (sopa) de arroz integral</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada verde com beterraba</li> <li>• 1 porção de vegetais ou 2 col. (sopa) de creme de milho</li> </ul>
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte light</li> <li>• ½ xic. de cereal matinal integral</li> <li>• 1 banana picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 iogurte Activa light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 coxa e sobrecoxa assada com molho de maracujá</li> <li>• 4 col. (sopa) de arroz com cenoura</li> <li>• 1 concha pequena de feijão</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de rúcula, agrião, tomate e pepino</li> <li>• 1 copo pequeno de água ou suco de fruta cítrica</li> <li>• 1 taça de salada de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 torradas integrais com 1 Polenginho light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 omelete recheada com legumes</li> <li>• 1 prato de sobremesa de salada de folhas, azeitona, pepino e tomate</li> <li>• 3 col. (sopa) de arroz selvagem</li> <li>• 1 fruta ou suco ou porção de vegetais</li> </ul>

## FASE 2 DE OLHO NO ÍNDICE GLICÊMICO

A partir de agora, você pode incluir no cardápio a carne vermelha até três vezes por semana e o leite de vaca diariamente, conforme a sua tolerância e preferência. "A estratégia é investir em alimentos com baixo índice glicêmico para ganhar em saciedade, disposição, bom humor, bem-estar, além de menor acúmulo de gordura abdominal", diz Beatriz. Corte (ou reduza) o carboidrato do jantar para acelerar o emagrecimento. Para equilibrar a ingestão de carboidrato, que é fundamental para o funcionamento do organismo, no lanche da tarde dê preferência aos sanduíches de pão integral. Beba diariamente 1 litro de chá de cavalinha, que reduz a retenção de líquidos.

## FASE 3 FOCO TOTAL

O jantar pode ser substituído por um shake natural (veja sugestões abaixo) ou uma sopa completa (se for de saquinho, incremente com legumes) duas vezes na semana — não mais que isso. Tome diariamente 1 litro de chá-verde com gotinhas de limão.

### > Shake de banana

- 1 banana (maçã ou prata)
- 1 col. (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 caixa de gelatina de abacaxi diet pronta

### > Shake de morango

- 1 xic. de morangos
- 1 col. (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 caixa de gelatina de framboesa diet pronta



Você sempre quis estourar o plástico bolha?



# BELEZA CUIDADO, SALIÊNCIAS NA PISTA

Os tratamentos best-seller nos consultórios que vão direto ao ponto — ou como você quiser chamar a celulite

Culpa da genética, da má alimentação ou do azar, o aspecto casca de laranja é comum, mas a ciência evoluiu para nos libertar desse flagelo. Durante o programa “Abaixo a celulite, para cima o bumbum”, nossas voluntárias testaram os tratamentos não invasivos e eficientes que estão bombando nos consultórios.

## VELASHAPE

O primeiro tratamento aprovado pela FDA (a agência de saúde americana) para reduzir a celulite combina na mesma ponteira os três métodos mais utilizados para exterminar os furos. “O aparelho faz uma sucção que quebra as travas que prendem a gordura”, explica a dermatologista Suleima Arruda. Ao mesmo tempo, por meio da radiofrequência, promove o aquecimento interno da pele, estimulando a produção de colágeno. Já a tecnologia do infravermelho potencializa a oxigenação do tecido e ativa o metabolismo celular. O tratamento promete ainda enxugar medidas e remodelar o corpo. “A sucção pode causar manchas roxas e pontinhos vermelhos, que somem rapidamente”, avisa Suleima.

**Número de sessões** 12  
**Frequência** Semanal  
**Preço médio** R\$ 250 por sessão em cada área (do tamanho de um papel A4)  
**Manutenção** 1 sessão mensal  
**Contraindicação** Gravidez, problemas vasculares importantes, varizes

## MANTHUS

O aparelho associa a técnica do ultrassom a uma corrente elétrica. Como as ondas são atraídas pela água, agem diretamente na região em que o líquido está acumulado, ou seja, onde a celulite se formou. Ao atingir a camada profunda da pele, estouram a parede das células, liberando a gordura estocada lá dentro. “Essa gordura, já quebrada em moléculas bem pequenas, é eliminada pela urina ou pelo suor”, explica a dermatologista Shirlei Borelli. As células ficam lesionadas, ou seja, param de armazenar gordura, mas não são destruídas para sempre, por isso o resultado pode ir embora se você voltar a engordar. A passagem de uma corrente elétrica ainda reorganiza as trocas de oxigênio e nutrientes entre as células.  
**Número de sessões** 12  
**Frequência** Semanal  
**Preço médio** R\$ 160 por sessão  
**Manutenção** 5 sessões ao ano  
**Contraindicação** Gravidez, infecções, marca-passos, próteses metálicas

## ACCENT

A grande sacada da radiofrequência, a tecnologia desse aparelho, é conseguir mandar um calor intenso para camadas profundas da pele sem queimar a superfície. A sensação térmica é de 40 graus, mas isso significa que a temperatura lá embaixo é bem maior, suficiente para estimular os fibroblastos que formam o colágeno, reduzindo a flacidez e atenuando as depressões. O resultado aparente é o enrijecimento da pele e um up no bumbum.  
**Número de sessões** 12  
**Frequência** Semanal  
**Preço médio** R\$ 600 por sessão  
**Contraindicação** Gravidez, feridas, inflamações, herpes

## DRENAGEM LINFÁTICA

Simples e eficaz, a drenagem manual é, segundo os médicos, a melhor coadjuvante de um tratamento para celulite. A massagem suave segue a direção dos gânglios linfáticos, responsáveis por drenar os líquidos e eliminar substâncias tóxicas para o organismo. Durante os três meses do programa, faça uma sessão semanal. Depois do intensivo, a cada 15 dias para o resto da vida, pois o efeito só dura enquanto você continuar fazendo as sessões.  
**Contraindicação** Infecções e tumores do sistema linfático

Vem por aí...

## SMOOTH SHAPES

O primeiro laser para celulite já está aguardando liberação da Anvisa para desembarcar no Brasil. O aparelho reúne energia luminosa, que aumenta a permeabilidade das células, laser, que quebra a gordura, e rolos de massagem, que ajudam a despachá-la direto para o sistema linfático.

## DIREÇÃO DE RISCO

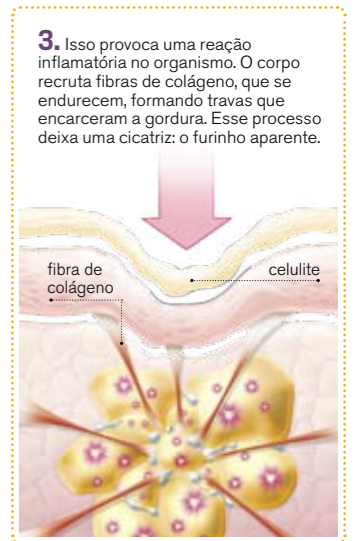
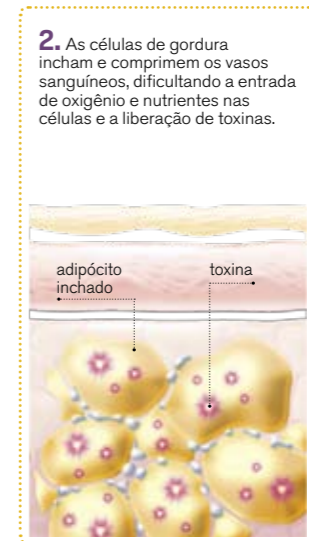
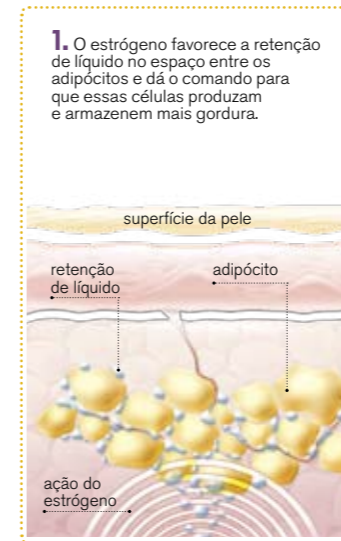
Estes vilões podem estar conspirando sob a sua pele

- Má hidratação (beber água é fundamental para drenar o líquido entre as células)
- Pílula anticoncepcional (algumas podem promover retenção de líquidos)
- Stress (o aumento do hormônio cortisol favorece o depósito de gordura)
- Fumo (prejudica a formação de colágeno e elastina e a irrigação da pele)
- Problemas de tireoide (desregulam a produção hormonal e afetam o metabolismo)
- Diabetes (o aumento de insulina provoca ganho de peso)
- Obesidade (aumenta o estoque de gordura no corpo)
- Problemas vasculares (reduzem o aporte de nutrientes para as células)

## ACIDENTE DE PERCURSO

Entenda como se forma a celulite

Cinco pastéis, nove coxinhas, 20 litros de refrigerante, uma pizza e um bolo de padaria. Tudo isso mais uma genética ingrata, hormônios descontrolados e é batata! As reentrâncias que caracterizam a celulite são causadas, principalmente, pelo excesso de gordura no tecido.



## PIT-STOP EM CASA

Nossas voluntárias testaram quatro produtos. WH indica mais

Retinol Anti-Cellulite, **RoC**, R\$ 135, tel. 0800 7036363  
**Absorção** ★★★★★  
**Cheiro** ★★★★★  
**Textura da pele após a aplicação** ★★★★★  
**Avaliação** “A velocidade de absorção do produto é bem maior do que a dos outros que já usei. A pele fica uniforme, lisa e firme.” **MARIANA**

Cellu Reverse, **Elancyl**, R\$ 120, tel. 0800 7021037  
**Absorção** ★★★★★  
**Cheiro** ★★★★★  
**Textura da pele após a aplicação** ★★★★★  
**Avaliação** “Já depois da aplicação, a pele fica firme. O único problema é que a sensação de melado demora a passar.” **CLAUDIA**

Bye-Bye Celulite, **Nivea**, R\$ 28,82, tel. 0800 7764832  
**Absorção** ★★★★★  
**Cheiro** ★★★★★  
**Textura da pele após a aplicação** ★★★★★  
**Avaliação** “Não gostei muito da sensação de melado que fica na pele, mas a textura é boa e adorei o efeito geladinho.” **LARISSA**

Reduxcel Plus, **Adcos**, R\$ 129, tel. 0800 7221123  
**Absorção** ★★★★★  
**Cheiro** ★★★★★  
**Textura da pele após a aplicação** ★★★★★  
**Avaliação** “Achei o cheiro bem gostoso e na mesma hora senti a pele mais rígida e hidratada. Mas não coloque a roupa imediatamente.” **SILVIA**



Cellu Laser, **Biotherm**, R\$ 179, tel. 0800 7017323  
Cellu Attack Serum Anticelulítico, **Atache**, R\$ 146, tel. (11) 5083 6080  
Lipo Metric, **Vichy**, R\$ 109, tel. 0800 7011552  
No Complex, **Givenchy**, R\$ 219, tel. 0800 170506  
Ciclo d'Racco Sérum Corporal Anticelulite, **Racco**, R\$ 79, tel. 0800 413000  
Pure Minceur Cellulite Persistente, **Mary Cohr**, R\$ 292,84, tel. 0800 100062  
Natura Chronos Bio-Redutor Sérum Corporal, **Natura**, R\$ 88, tel. 0800 115566  
Renew Tri-Laser Corretor de Estrias e Celulite, **Avon**, R\$ 60, tel. 0800 7082866  
Perfect Slim Pro, **L'Oréal**, R\$ 54,90, tel. 0800 7016992

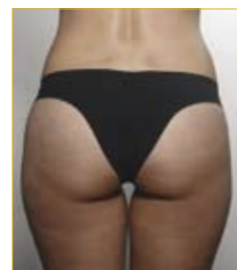
STILL: GUSTAVO ARRAYS / INFOGRÁFICO; THIAGO LYRA E ERIKA ONDREJA/REVISTA SAÚDE/

# SETEMBRO ENFIM A VITÓRIA

Depois de três meses de muita labuta, o coordenador de avaliação física Reginaldo Oliveira, da Atesa Novo Conceito em Saúde, checkou o progresso de nossas voluntárias. Todas perderam gordura, aumentaram a massa magra e tiveram uma grande melhora da celulite.

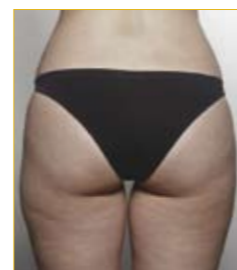
## CLAUDIA\* 30 anos, 1,65 m

Antes	Depois
<b>Peso</b> 61,9 kg	<b>Peso</b> 58,1 kg
<b>Peso de gordura corporal</b> 14,9 kg	<b>Peso de gordura corporal</b> 11 kg
<b>Peso de massa magra</b> 47 kg	<b>Peso de massa magra</b> 47,1 kg
<b>Percentual de gordura</b> 24	<b>Percentual de gordura</b> 19
<b>Cintura</b> 68,5 cm	<b>Cintura</b> 66 cm
<b>Quadril</b> 100,5	<b>Quadril</b> 96 cm
<b>Coxa direita</b> 60 cm	<b>Coxa direita</b> 58,5 cm
<b>Coxa esquerda</b> 60 cm	<b>Coxa esquerda</b> 58,5 cm
<b>Diagnóstico</b> Celulite grau 3 no bumbum e no posterior de coxa, ondulação e flacidez no interno de coxa e culote	<b>Avaliação da dermatologista</b> Celulite grau 1. "Houve uma melhora de 80%. Com os tratamentos, o treino e a alimentação, ela ganhou contorno corporal, enxugou medidas e teve a celulite atenuada."
<b>Dermatologista</b> Suleima Arruda, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia	<b>O que eu achei</b> "Nas primeiras sessões, o Velashape doía muito no interno de coxa e no culote – chegava a sair lágrima dos olhos. Com o tempo, fui me acostumando e, no fim, era quase uma sessão de relaxamento. Para conciliar a academia com o trabalho, eu acabava indo duas vezes ao dia à academia, o que foi bem desgastante. Achei que os chás ajudaram muito a combater a retenção de líquidos."
<b>Tratamento</b> 24 sessões de Velashape	
<b>Personal trainer</b> Mila Toledo. "A Claudia estava bem acima do peso ideal e precisava perder gordura."	
<b>Nutricionista</b> Beatriz Botequiro de Moraes. "Era preciso reduzir pelo menos 3 quilos. Para isso, ela devia consumir mais carboidratos integrais, verduras e frutas, reduzir o sal e não cometer excessos nos finais de semana."	



## MARIANA\* 23 anos, 1,61 m

Antes	Depois
<b>Peso</b> 58,4 kg	<b>Peso</b> 57 kg
<b>Peso de gordura corporal</b> 12,8 kg	<b>Peso de gordura corporal</b> 10,8 kg
<b>Peso de massa magra</b> 45,6 kg	<b>Peso de massa magra</b> 46,2 kg
<b>Percentual de gordura</b> 22	<b>Percentual de gordura</b> 19
<b>Cintura</b> 64,5 cm	<b>Cintura</b> 61,5 cm
<b>Quadril</b> 98 cm	<b>Quadril</b> 97 cm
<b>Coxa direita</b> 60 cm	<b>Coxa direita</b> 58 cm
<b>Coxa esquerda</b> 59,5 cm	<b>Coxa esquerda</b> 58 cm
<b>Diagnóstico</b> Celulite grau 2, ondulação da pele no final do bumbum e na raiz da coxa e culote	<b>Avaliação da dermatologista</b> Celulite grau 1, culote bem reduzido e elevação do bumbum. "Houve uma melhora de 70 a 80%. A gordura do culote diminuiu bastante, agora ele está mais concentrado. A pele ganhou um aspecto homogêneo e firme, sinal de que houve estimulação das fibras de colágeno."
<b>Dermatologista</b> Denise Steiner, chefe do serviço de dermatologia da Universidade Mogi das Cruzes, em São Paulo.	<b>O que eu achei</b> "Os tratamentos foram indolores. Sofrimento mesmo foi reduzir o chocolate. Senti um pouco de cansaço e fiz suplementação de vitaminas. Perdi pouco peso, mas, como foi só de gordura, o efeito visual foi incrível. Meu bumbum está mais firme e com um formato muito mais bonito."
<b>Tratamento:</b> 15 sessões de Accent + 12 de Manthus + 12 de drenagem	
<b>Personal trainer</b> Bianca Vilela. "A Mariana já tinha um formato de corpo muito bonito, mas seu percentual de gordura estava alto."	
<b>Nutricionista</b> Gisele Caetano. "Ela se esquecia de beber água enquanto trabalhava e comia doces todos os dias, o que piorava a celulite."	



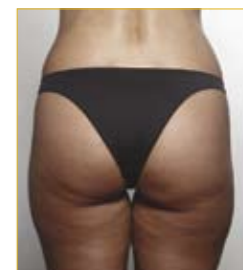
## LARISSA\* 26 anos, 1,64 m

Antes	Depois
<b>Peso</b> 47,2 kg	<b>Peso</b> 49,6
<b>Peso de gordura corporal</b> 8,5 kg	<b>Peso de gordura corporal</b> 7,9 kg
<b>Peso de massa magra</b> 38,7 kg	<b>Peso de massa magra</b> 41,7 kg
<b>Percentual de gordura</b> 18	<b>Percentual de gordura</b> 16
<b>Cintura</b> 62 cm	<b>Cintura</b> 59,5 cm
<b>Quadril</b> 89,5 cm	<b>Quadril</b> 90 cm
<b>Coxa direita</b> 51 cm	<b>Coxa direita</b> 50 cm
<b>Coxa esquerda</b> 54 cm	<b>Coxa esquerda</b> 51,5 cm
<b>Diagnóstico</b> Celulite grau 2, com leve aspecto de casca de laranja no glúteo, no culote e na raiz da coxa	<b>Avaliação da dermatologista</b> Celulite grau 1. "A radiofrequência possibilitou a formação de novo colágeno e a melhora da microcirculação nas áreas tratadas. Houve uma sensível diminuição dos indesejáveis furinhos e um importante aumento da firmeza da pele dos glúteos e das coxas."
<b>Dermatologista</b> Fernanda Kihara, da clínica RVM Dermatologia, em São Paulo	<b>O que eu achei</b> "Eu estava havia muito tempo sem fazer musculação e me senti extremamente cansada nos primeiros treinos – minhas pernas tremiam! Adorei a drenagem linfática, que era uma massagem deliciosa. Como ela ativa a circulação, é impressionante como me dava mais vontade de fazer xixi no dia em que eu fazia."
<b>Tratamento</b> 10 sessões de Accent + 10 sessões de drenagem linfática, realizadas pela fisioterapeuta Tatiana Brito Cabral	
<b>Personal trainer</b> Mila Toledo. "A Larissa era magra, mas sem definição. Adaptei o treino para que ganhasse massa."	
<b>Nutricionista</b> Caetano. "Como sempre foi magrinha, ela achava que podia abusar de comidas cheias de gordura."	



## SILVIA\* 37 anos, 1,63 m

Antes	Depois
<b>Peso</b> 58,8 kg	<b>Peso:</b> 54,2 kg
<b>Peso de gordura corporal</b> 13,5 kg	<b>Peso de gordura corporal</b> 9,2 kg
<b>Peso de massa magra</b> 45,3 kg	<b>Peso de massa magra</b> 45 kg
<b>Percentual de gordura</b> 23	<b>Percentual de gordura</b> 17
<b>Cintura</b> 67,5 cm	<b>Cintura</b> 63,5 cm
<b>Quadril</b> 98 cm	<b>Quadril</b> 94,5 cm
<b>Coxa direita</b> 60 cm	<b>Coxa direita</b> 58 cm
<b>Coxa esquerda</b> 59 cm	<b>Coxa esquerda</b> 57 cm
<b>Diagnóstico</b> Celulite grau 3 e aspecto casca de laranja, principalmente no culote e no bumbum	<b>Avaliação da dermatologista</b> "A melhora foi de quase 100%. Ela foi muito disciplinada, se alimentou corretamente, fez exercícios e não faltou em nenhuma sessão", diz Shirlei.
<b>Dermatologistas</b> Shirlei Borelli e Inesila Schettini, de São Paulo	<b>O que eu achei</b> "Nas primeiras sessões de Velashape, senti um desconforto suportável. Os outros tratamentos foram tranquilos. No início me senti cansada, mas, quando entrei no ritmo, minha disposição mudou e passei a dormir melhor. Difícil foi resistir ao chopinho... Mas em nenhum momento passei fome. Pelo contrário, tinha a sensação de que estava comendo até mais do que antes. Minha lista de compras nunca mais será igual!"
<b>Tratamento</b> 12 sessões de Velashape + 12 sessões de Manthus + 10 sessões de Accent	
<b>Personal trainer</b> Bianca Vilela. "A Silvia tinha um formato de corpo pera, com grande acúmulo de gordura na porção inferior, o que prejudicava o bumbum."	
<b>Nutricionista</b> Beatriz Botequiro de Moraes. "Ela gostava de tomar uns drinques e refrigerante normal, o que favorecia muito a retenção de líquidos e o ganho de peso."	



ATENÇÃO: AS FOTOS SE REFEREM AO RESULTADO TOTAL DO PROGRAMA (TREINO DE FITNESS, DIETA E TRATAMENTOS ESTÉTICOS), E NÃO A NENHUM DOS PROCEDIMENTOS DE FORMA INDIVIDUALIZADA. A MELHORA PODE VARIAR DE ACÓRDO COM A DISCIPLINA PARA O SEGUIMENTO DA PROPOSTA E O TIPO DE CORPO DE CADA PESSOA. \* OS NÔMES FORAM TROCADOS PARA PRESERVAR A IDENTIDADE DAS VOLUNTÁRIAS

FOTOS MARTA SANTOS