

SUCO ANTICELULITE (32 calorias)

Ingredientes

½ folha de couve-manteiga (com o talo) / 1 rodela de gengibre (do tamanho de uma moeda de 1 real) / 1 colher de chá de goji berry / ½ pepino japonês com casca / 1 maçã / 200 ml de chá verde natural gelado
Modo de fazer: bata tudo no liquidificador e beba imediatamente, sem coar, para não desperdiçar as fibras dos alimentos.



PICOLÉ VERSÃO LIGHT (28 calorias)

Ingredientes

1 litro de suco de morango natural batido com água / 1 colher de sopa de mel / 2 fatias de melancia picadas / 1 maçã verde picada.

Você vai precisar de palitos para picolé e forminhas (podem ser substituídas por copinhos descartáveis).
Modo de fazer: bata no liquidificador o suco de morango com o mel. Coloque as frutas picadas nas forminhas e cubra com o suco já batido. Deixe no freezer ou congelador por, no mínimo, 12 horas.



SMOOTHIE ENERGIZANTE (27 calorias)

Ingredientes

1 pepino japonês / 1 maçã verde / 2 xícaras (de chá) de mirtilo / 1 rodela de gengibre (do tamanho de uma moeda de 1 real) / 200 ml de água de coco natural / 1 xícara de chá de pedras de gelo
Modo de fazer: bata tudo no liquidificador e beba sem coar. Ótimo para consumir no café da manhã ou no lanche da tarde.



ESTÉTICA máquinas superpotentes

A tecnologia dos aparelhos evoluiu tanto nos últimos anos que já faz verdadeiros milagres contra flacidez, celulite e gordura. “O mais eficiente é associar técnicas. Faça o Med Contour e o AWT para melhorar a celulite, e combine o Ultra Accent com o Med Contour para reduzir a gordura”, diz o dermatologista Jardis Volpe, de São Paulo. Aqui, os novos e mais eficazes equipamentos para tratar os problemas.

Ultra Accent II

■ **Indicado para:** celulite e gordura localizada.
O que é: ultrassom que associa ondas quentes e frias para romper as células de gordura e drenar o líquido em excesso responsável por inchaços. É indolor e capaz de reduzir medidas nas coxas e no quadril após duas semanas da primeira aplicação. Sessões: de quatro a seis, com 15 dias de intervalo. Preço médio por sessão: R\$ 800*

Liposonix

■ **Indicado para:** gordura localizada.
O que é: ultrassom de alta intensidade, que destrói a gordura e estimula a produção de colágeno. É especialmente indicado para a área abaixo do bumbum, formada por um tipo de gordura menos resistente que a do culote. A sessão é rápida (cerca de 15 minutos), mas é dolorida – por isso, aplica-se anestésico antes. A região pode ficar inchada e com manchas roxas na primeira semana e o resultado final (até 4 centímetros a menos) aparece entre 60 e 90 dias depois da aplicação. Sessões: apenas uma é suficiente para surtir efeito. Preço médio da sessão: R\$ 3 mil*

Med Contour

■ **Indicado para:** celulite e gordura localizada.
O que é: ultrassom de alta e baixa frequência associado a uma ponteira com vácuo, que permite sugar a pele para que a onda seja mais profunda, rompendo as fibroses e drenando líquido adiposo. Sessões: de seis a dez, com intervalos de uma semana. Preço médio por sessão: R\$ 500*

AWT (Acoustic Wave Therapy)

■ **Indicado para:** celulite e gordura localizada.
O que é: terapia de ondas acústicas que penetra na camada subcutânea, destrói as fibroses da celulite avançada e ajuda a romper as células de gordura. Sessões: de seis a dez, com espaços de uma semana. Preço médio por sessão: R\$ 300*