

DATA DE REGISTRO: 15/05/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: Nº293

VEICULO: REVISTA CORPO A CORPO / NACIONAL

SEÇÃO: VIDA LEVE

PÁGINA: CAPA, 146 E 147, 160

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: REVISTA TÍTULO: PRATELEIRA MAGRA

LINKS RELACIONADOS: Não possui



CORPO A CORPO

PERCA 6 KG EM UM MÊS
com power caminhada

EXCLUSIVO!
DIETA
DO FITOESTRÓGENO
DERRETE A GORDURA,
AFINA A CINTURA E

CHAPA A BARRIGA

SOLUÇÕES (INÉDITAS)
PARA ACABAR COM

CORTES E MAKE PARA COPIAR E ARRASAR NA TEMPORADA

NANDA COSTA
Apostou no treino funcional para secar e ganhar curvas

www.corpoacorpo.com.br

escala

NÚMERO 293 - PREÇO R\$ 7,90

9 477 010 476 1008

PARA ACABAR COM
PNEUS, FLACIDEZ,
CICATRIZES, QUEDA
DE CABELO, MANCHAS...

ESPECIAL MÃE

Tudo para resgatar
a autoestima depois do
parto + exercícios que
aceleram a recuperação

LIVRE-SE DA
PRISÃO DE
VENTRE E PAREÇA
MAIS MAGRA



vidaleve
DA REDAÇÃO

CARDÁPIO DE BAIXA CALORIA

Ao imaginar uma pizza, o primeiro pensamento é: um pecado supercalórico que deve ser banido do cardápio de quem está tentando controlar os ponteiros da balança. Mas há exceções.

No Serafina Restaurante (SP) você encontra a Pizza Margherita V.I.P. que, acredite, tem apenas 50 calorias por pedaço. Tudo graças à sua massa fina, seu molho de tomate fresco levíssimo, sua mozzarella de búfala praticamente isenta de gordura e seu manjericão desintoxicante.



magra com saúde



Cuidado com as calorias vazias, que não trazem benefício algum ao organismo, a exemplo dos salgadinhos. Invista em alimentos que agregam nutrientes e têm um bom valor nutricional, como frutas, verduras e cereais.

VAI UM AMENDOIM?

Não importa onde você esteja, na praia ou no barzinho com as amigas, a iguaria cai bem. Ele não pesa na dieta, pelo contrário, até ajuda no processo de reeducação alimentar e auxilia na redução de peso e gordura abdominal. A oleaginosa ainda é fonte de vitamina E, fibras e potássio. Estudos comprovam que consumir 30 g do petisco por dia garante mais saciedade e evita a procura por alimentos calóricos — mas nada de abusar, já que 100 g do alimento somam mais de 500 calorias.

prateleira magra

Iogurte de Baunilha, Delicat, R\$ 4.
Sem aditivos artificiais, o produto é praticamente 100% natural. Cada unidade tem 160 cal. Ideal para o café da manhã.



Pasta Gourmet de Alcachofra, La Planezza, R\$ 11.
É feita com biomassa de banana-verde, ingrediente de alto valor nutricional, e tem um elevado teor de fibras. Cada col. (sopa) tem apenas 13 cal.



Suco de Uva Integral Reserva, Superbom, R\$ 30 (1 litro).
Feito com uvas especialmente selecionadas no Sul do Brasil, ele contabiliza 120 cal. em 1 copo médio.



Pó para Preparo de Chá de Limão, Clight Tea, R\$ 1. Tem zero açúcar e só 20 cal. por sachê. Beba bem gelado durante a tarde para aplacar a fome.



Azeite Nova Oliva Classic, Josapar, (250 ml) R\$ 14.
Possui sabor adocicado com leve toque picante: um presente para o paladar. Use em saladas, massas e peixes. São 106 cal. em 1 col. (sopa).



COLABORARAM: EVELIN DOMINGOS E ROBERTA LEMOS/REBER (ESTAGIÁRIAS)
FOTOS: CÂNDIDO MELLO (DETA), SHUTTERSTOCK/DIVULGAÇÃO



EM FORMA COM SAÚDE

O segredo da silhueta enxuta de Fernanda Souza é a força de vontade. A atriz afirma que malhar e se alimentar corretamente é o que mantém seu corpo em dia. "Gente, nada cai do céu! Pelo menos para mim! Cuido da alimentação e faço exercícios. Não tem milagre", escreveu no Twitter. Querer estar

dieta virtual

Com o crescente número de pessoas que utilizam aplicativos em smartphones, o Dieta & Saúde, programa de emagrecimento baseado em pontos do portal Minha Vida, lançou mão da ferramenta para auxiliar você, leitora, a controlar o peso de maneira saudável 24 horas por dia. Disponível para Android e iOS, o software calcula a quantidade de pontos que ainda estão disponíveis de acordo com a sua alimentação do dia. Ele também conta com um banco de dados de alimentos permitidos pelo programa. Assim, você fica tranquila até quando resolve comer fora. O download é gratuito e já está disponível na Apple Store — 350 mil pessoas já baixaram.

sempre em forma faz que seu prato seja bem equilibrado. Desde que começou a cuidar do corpo, Fernandinha abriu mão da farinha branca e investe em saladas, alimentos integrais, whey protein e carnes magras, como peixe ou frango. Mas apesar da disciplina, a musa revela que não resiste a um belo pedaço de pizza, pelo menos uma vez por semana. Com uma agenda tão lotada, é preciso se permitir certos luxos, nesse caso, algumas calorias extras.

onde encontrar

3:AM (www.3am.com.br)

A

Abdo Salomão (35 3551-7612, MG)
Acessórios Modernos (11 3237-2145, SP)
Adidas (11 2161-2961, SP)
Alessandro Piergalli (www.alessandropiergalli.com.br)
Alfaparf (0800-0212652)
Amend (0800-0197473)
Antonio Banderas (0800-7043440)
Archy (0800-0197366)
Artdeco (0800-7733450)
Artezi (www.artezi.com.br)
Asics (0800-7227427)
Attuale Ristorante e Caffè (11 5189-6685, SP)

B

BareMinerals (www.sephora.com.br)
Benefit (www.sephora.com.br)
Beox Professional (11 3476-1650, SP)
Betty Boop (0800-7737344)

Clarins

(www.clarinsbrasil.com.br)
Claudio Gil Araújo (www.clinimex.com.br)
Clight (0800-7041940)
Clínica de Nutrição
Andréa Santa Rosa (www.andreasantarosa.com.br)
Clínica Dicorp (21 2220-1211, RJ)
Clínica Estética Almazen (www.esteticalmazen.com.br)
Clínica Ivo Pitanguy (21 2266-9500, RJ)
Clínica Lulza Sato (www.lulzasato.com.br)
Colcci (11 3390-5501, SP)
Competition (www.competition.com.br)
Contém 1g (www.contem1g.com.br)
Corello (11 3819-8656, SP)

D

Delicari (www.delicari.com.br)
Dermage (0800-0241064)
Dior (0800-170506)
Dopping (11 3064-2600, SP)
Duda Molinos (11 4736-8890, SP)

Garner (0800-7010114)

Garota de Praia (38 3222-7813, MG)
Givenchy (0800-170506)
Guga Binotto (www.gugabinotto.com.br)

H

Health Line (21 2286-4482, RJ)
Heloisa Machado (11 3567-5074, SP)
Hits Specialità (11 2606-1012, SP)
Hospital das Clínicas (11 2661-0000, SP)
Hospital e Maternidade Assunção (11 4344-8000, SP)
Hotel Sant'anna (www.hotelsantanna.com.br)

I

Inoar (11 4135-4555, SP)
Instituto Physio Center (www.institutophysiocenter.com.br)
Issey Miyake (0800-7725500)

L

Lancôme (0800-7017323)
La Planezza (11 4318-9989, SP)
Legaspi (51 3561-2445, RS)
Lia Jordão Doces

N

Nars (0800-148023)
Natubell

Bioderm (www.bioderm.com.br)
Bio Ritmo (www.bioritmo.com.br)
Biotropic Cosmética
 (0800-7021701)
Blend Salião (11 3045-3330, SP)
Body For Sure
 (www.bodyforsure.com.br)
Bull Terrier (16 3720-0211, SP)

C

C. Kamura (11 5621-4696, SP)
C. Kamura Estúdio
 (11 3061-5500, SP)
Cacharel (0800-7017323)
Camila Klein
 (www.camilaklein.com.br)
Cantão (11 3031-7007, SP)
Cássio Trevisani
 (11 3129-8629, SP)
Catharine Hill (11 5070-1060, SP)
Centauro (www.centauro.com.br)
Charis Perfumes
 (www.charisperfumes.com.br)
Charming (0800-7022627)
Christina Aguilera
 (11 3748-0264, SP)
Cia Athletica
 (www.companhiaathletica.com.br)

Diamond (11 3062-8330, SP)
Dzarm (0800-473114)

E

Éclat (www.eclat.com.br)
Eden (www.eden.com.br)
Element (www.element.com.br)
Embrapa (61 3448-4433, DF)
Eos Cosméticos
 (www.eoscosmeticos.com.br)
Equus (www.equus.com.br)
Escada (0800-7725500)
Eudora (0800-7274535)

F

Federação Brasileira de Gastroenterologia
 (www.fbg.org.br)
Fila (www.fila.com.br)
First (www.agenciafirst.com.br)
Frei (www.frei-apothekekosmetik.de)

G

Gabriela Pires (11 3926-3516, SP)
Ga.Ma Italy (0800-7244262)

Jafra (11 3595-0700, SP)
Jardis Volpe
 (www.clinicavolpe.com)
Jequiti (0800-7767575)
J. Gean (16 3727-2687, SP)
John Frieda (11 4227-1011, SP)
John John
 (www.johnjohnndenim.com)
Joico (11 5589-8786, SP)
Josapar (www.josapar.com.br)
Justin Bieber (11 3035-2953, SP)

K

Kabanah Spa (11 3885-8278, SP)
Kérastase (0800-7017237)
Klorane (0800-7021037)
Kreati (11 4208-4893, SP)
Kryolan (11 3045-0087, SP)

L

L'Bel (www.lbel.com.br)
L'Occitane Au Brésil
 (0800-171 272)
L'Oréal Paris (0800-7016992)
L'Oréal Professionnel
 (0800-7017237)

Live! (47 2106-7400, SC)
Liz Zago (www.lizzago.com)
Lotita Lempicka (0800-7733450)
Lupo (11 3746-0534, SP)

M

M.A.C (0800-2828998)
Make Up For Ever
 (www.sephora.com.br)
Mandarina Duck
 (0800-9709877)
Marcos Proença Cabeleireiros
 (11 3081-6218, SP)
Maria Valentina
 (44 3351-5000, PR)
Markwins (11 3071-3468, SP)
Mar Rio (17 3426-8200, SP)
Mary Kay (0800-163113)
Matrix (0800-7016879)
Medicatriz (11 3564-9390, SP)
MG Hair Design
 (11 3068-9035, SP)
Mix Use (0800-5213232)
Mizuno (0800-7070566)
Mohda (11 2746-7942, SP)
Mormali (0800-6422000)
My Gloss (11 3283-1201, SP)

Natura (0800-115566)
Needs Academia
 (11 5054-5596, SP)
Nemawashi (11 5622-1551, SP)
Niely (0800-7016222)
Nike (0800-7036453)
Nina Ricci (0800-7043440)
Nixon (www.nixon.com)
N.P.P. E Hair Care
 (11 3285-0089, SP)

O

O Boticário (0800-413011)
Oh! Theo Beauty & Co
 (11 3062-3616, SP)
Olimpia Spa
 (www.olimpiaspas.com)
Opto (11 3081-8577, SP)
Organix (11 4227-1011, SP)
Otávio Giora
 (11 3663-3463, SP)
Ótica Ventura
 (11 3083-7090, SP)

P

Pantene (0800-7015515)
Paul Mitchell (11 5188-0088, SP)
Penélope Acessórios
 (11 3045-0411, SP)
Phebo (www.phebo.com.br)
Pierre Alexander
 (0800-6448800)
Pitanga Acessórios
 (11 3045-4188, SP)
Pop Up Store (11 4114-8292, SP)
Purany (11 4402-7169, SP)

Q

Quem Disse, Berenice?
 (0800-7266482)

R

Rara.com (www.rara.com)
Rede Werner
 (www.wernercoffeur.net)
Redken (0800-7017237)
Reebok (www.reebok.com.br)
Renner (www.renner.com.br)
Revlon (0800-7733450)



Os preços desta edição foram pesquisados em abril de 2013 e sugeridos pelos fabricantes.