

DATA DE REGISTRO: 18/01/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: JANEIRO/2013

VEICULO: REVISTA SHAPE / NACIONAL

SEÇÃO: COMA BEM

PÁGINA: CAPA, 42 E 97

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: REVISTA TITULO: TROCA INTELIGENTE

LINKS RELACIONADOS: Não possui



SHAPE
SHAPE BRASIL
linda & sexy

ESPECIAL 24 páginas!
365 DICAS INCRÍVEIS
para ficar *gata e sexy*
o ano todo!!!

- ✓ exercícios fáceis que **DESENHAM CURVAS**
- ✓ truques para arrasar no **MAKE** e no **CABELO**

E outras armas infalíveis para seduzir

Solange Frazão
50 anos
UAU! QUE BARRIGA É ESSA?!
Ela conta tudo aqui

9
MANEIRAS

Ano 5 - Nº 41 - Janeiro 2013 - R\$ 7,00
ISSN 2175-5205
9 772175 520003 41

alto astral

DETOX pré-folia

-7kg em 21 dias

DE AFINAR SÓ
TROCANDO DE
ROUPA E SAPATO

S.O.S cabelo

NOVIDADES QUE
RESGATAM ATÉ OS
FIOS MAIS DETONADOS

comer bem



Um bom café da manhã
faz diferença para comer
menos nas outras refeições!

troca inteligente

O café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia. O problema é que uma pesquisa nacional detectou que as escolhas dos brasileiros para compor a mesa passam bem longe do ideal: 85% das pessoas incluem o café preto; 76%, o pão francês e 73%, o leite. Se você faz parte dessas porcentagens, é melhor dar uma comparada nas tabelas abaixo!



café (50 ml)/ leite Integral
(200 ml)/ 1 pão francês
(50 g) com margarina (12 g)

- calorias - 313 cal
- carboidratos - 48 g
- proteínas - 13 g
- gorduras totais - 8 g
 - fibras - 2 g
- cálcio - 257 mg
- ferro - 0,2 mg
- vitamina B2 - 0,32 mg
- vitamina B3 - 0,24 mg



taça de frutas (150 g)/
leite desnatado (200 ml)
cereais (40 g)

- calorias - 275 cal
- carboidratos - 53 g
- proteínas - 12 g
- gorduras totais - 1 g
 - fibras - 9 g
- cálcio - 328 mg
- ferro - 3,3 mg
- vitamina B2 - 0,58 mg
- vitamina B3 - 3,5 mg

de grão em grão...

A galinha enche o papo... E você emagrece! É que as fibras, presentes especialmente nos grãos e nas farinhas integrais, melhoram o funcionamento do intestino, varrem as toxinas do corpo e aumentam a sensação de saciedade, já que deixam a digestão mais lenta. Portanto, encha seu armário de produtos com eles. Veja:



Nesfit Mel & Amêndoas, Nestlé (R\$ 2,50).

Grãos integrais com mel, pedaços de amêndoas, arroz e milho. Uma porção de 30 g tem 113 calorias.



Torrada Canela e Passas Integral, Wickbold (R\$ 3).

Foi inspirada no pão Grão Sabor, ideal para uma dieta saudável e equilibrada. Uma fatia tem 31 calorias.



Torrada Multigrãos, Bauducco (R\$ 3).

Com 67% mais fibras do que a versão tradicional, ela contém 8 tipos de grãos e 35 calorias.



Arroz Selvagem, Tio João (R\$ 34).

Com grãos integrais, pode ser servido também como cereal matinal, em sopas ou frutas. 100 g reúne 150 calorias.



Lasanha de Peito de Peru e Brócolis Integral, Sadia (R\$ 11).

Com mais fibras, é a primeira lasanha pronta integral. 1 pedaço de 325 g tem 300 calorias.

42 | SHAPE Janeiro 2013

FOTOS: THINKSTOCK/GETTY IMAGES; SHUTTERSTOCK IMAGES E DIVULGAÇÃO

SHAPE

ISSN 2175-5205 - Janeiro - 2013, ANO 5 - EDIÇÃO 41

EDITORA-CHEFE: Diana Cortez **EDITORA:** Renata Almeida **ASSISTENTE E NUTRICIONISTA:** Cátarina Novaes **Belleza e moda:** ESTAGIÁRIA DE REDAÇÃO: Marina Pedrosa da Cruz **SHAPE NA WEB:** Patrícia Sanchez (editora-chefe), Paulo Faício (analista de desenvolvimento), Aline Deville (programadora), Lucas Sales, Leandro Garcia (webdesign), Yousi Mattar (estagiária de desenvolvimento), Babael Brasil (estagiária de texto), Danilo Genes (estagiário de webdesign), Melissa Marques (estagiária de redes sociais) **EDITORIA DE ARTE:** Alina Faria **DESIGNER:** Poliana Cândido **COLABORADORES:** Carolina Mesquita, Carol Sales (Textos); Carlos Bessa, Christian Perente e Fabiano Gabeiro (Fotografia); Gaci Borges e Leonardo Lussard (Ilustração); Anselmo Honorato, Beth Fernandes, Nelson Dizon e Ribamar Soares (Produção); Ana Botte (Revisão); **TRATAMENTO DE IMAGEM:** Rogério José da Silva **GRAFICA / DISTRIBUIÇÃO:** Logótipo Galícia Logística SA, / Dinap **REDIÇÃO:** Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - QJ 41, V. Olimpia, CEP 04547-130, São Paulo/SP Fone/Fax: (11) 3048-2900

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO DA



alto astral
EDITORA

© 2012 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PRESIDENTE: João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquato
DIRETOR COMERCIAL: Gilvane Rosalberto Junior

21FASHION (11 4302-5521)

A

A2Encontros
(www.a2encontros.com.br)
ABIAD (www.abiad.org.br)
Abram (www.abram.org.br)
Academia da Praia
(www.academiadapraia.com.br)
Academia K2 (11 2283-3600)
Acquaflora (www.acquafloracosmeticos.com.br)
Adcos (0800-7221123)
Agência Par Ideal
(www.agenciaparideal.com.br)
Alessandro Piergilli (11 3063-1014)
Anna Pegova
(www.annapegova.com.br)
A.R. (11 3044-2272)
Armazém (11 3845-8801)

(21 2222-3167)

Editora Publifolha (www.publifolha.folha.com.br)
Eduardo Nunes
(www.seducir.com.br)
Espaço Fashion (11 5851-2334)
Eudora (0800-7274535)

F

Federação Brasileira de Gastroenterologia (11 3813-1610)

G

Gabriela Pires (11 3845-1188)

H

Hospital Bandeirantes (www.hospitalbandeirantes.com.br)

agenda

O

Océane (www.oceane.com.br)
Olay (www.olay.com.br)
Oligoflora
(www.oligoflora.com.br)
Organix (11 4227-1011)

P

Passarela (11 4531-7952)
Passion (www.passion.com.br)
(11 3045-0411)
Penélope Acessórios
(11 3045-0411)
Pienzzo Acessórios
(34 3831-9891)
Plã (11 3618-5573)

Q

DIRETOR DE REDAÇÃO Sandro Fowleski
EDITORIAL Genesys Mano De Sante e Gustavo Cândido
EDITORES Janara Alheiros, Ricardo Tanaka, Raquel Luciano **ASSISTENTE EDITORIAL** Fernanda Vilas Boas **Colaboradores de arte** Du Fernandes (Editora-chefe), Alexandre M. Carmo, Osvaldo Thompson **TRATAMENTO DE IMAGEM** Edison Jacuava (Editor), Leo Rubião **Ilustração** Eugênio Taroni, Fernando Dias, Ricardo Azeiteiro **DIGITAL** Carlos Cuba (Analista de Desenvolvimento Pleno), **DESENVOLVIMENTO DE PRODUTO** Otávio Mattiazzo Neto (Coordenador) **PRODUÇÃO/DOCUMENTAÇÃO** Miriam Izabel (Coordenadora) **PUBLICIDADE** GERENTE Celso Rodrigues SUPERVISORA DE AGÊNCIAS Claudia Rodrigues SUPERVISOR DE CONTAS Guilherme Cruz SUPERVISOR DE DIRETOS Ivo Miranda SUPERVISOR DE REPRESENTANTES A-ta Luísa EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS Cibiane Lima, Rodrigo Penna, Sérgio Guimarães, Sílvia Barbieri EXECUTIVOS DE CONTAS Alessandra Duran, Christiane Pili, Gil Cavaliari, Simone Fernandes Contatos José Raimundo, Márcio Costa, Tatiane Bernardes e Vitor Souza **REPRESENTANTES BA:** Auro Representações (71) 3345-5000 CE-FX&S&S (85) 3234-3044 DF-AmaSiv&C Comunicação (61) 3321-3480 GO-WibeLuz (62) 3945-2104 MG-Dom Publicidade (31) 3261-3854 RJ: Plus Representações (71) 2240-9273 RS-Cochuere Representações (51) 3269-0374 SC-Tanbur Representações (49) 3338-9493 Interior SP Nova Tribu Produções (16) 3238-6284 **COMERCIAL WEB** Margreth Walbau **CLASSIFICAÇÕES** Emerson Gonçalves **MARKETING PUBLICITÁRIO** Helen Basso e Fernanda Veiros **OPERACIONAL** Helen Martins, Vanessa Gimenes Renita Alffonso. Fone: (11) 3848-2900 e-mail: publicidade@elital.com.br **MARKETING** GERENTE Raiana Castro SUPERVISOR Fabiano Reginato Licoramento e Novos Negócios. Fone: (14) 3235-3878 e-mail: marketing@elital.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** GERENTE José Antonio Rodrigues SUPERVISOR Carlos Eduardo Duro Perez **CONTROLADOR GRÁFICO** Ronald S. dos Santos **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** GERENTE Jacson Pereira **CIRCULAÇÃO/ASSINATURAS** GERENTE Julio Tahan **COORDENADOR** André Goulart **ANALISTA DE CIRCULAÇÃO** Lisandra Martins **ASSISTENTE DE CIRCULAÇÃO** Dayane Siqueira **SUPERVISORA** Sílvia Veiros **ASSINATURAS** Madeline Araújo (Supervisor) Virgínia Carvalho (Assistente) **BAURUR** Rua Curitiba/Macaré, 99-26, CEP 17001-2-130, Baurur, SP. **CORRESPONDÊNCIA** Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baurur, SP. Fone: (14) 3235-3878, Fax: (14) 3235-3879. **SÃO PAULO** Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41, CEP 04547-130, Via Olímpia, São Paulo, SP. Fone: Fax: (11) 3048-2000.



SHAPE é uma publicação, no Brasil, da Editora Afto Astral Ltda. Copyright © 2009 Weider Publications LLC e publicado sob licença da Weider Publications LLC. Todos os direitos reservados. Reprints são permitidos.

Weider Publications, LLC a subsidiary of American Media, Inc. CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER: David Perdue. EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CHIEF MARKETING OFFICER: Kevin Hyson. EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING: David D. Lockley. EXECUTIVE VICE PRESIDENT, OPERATIONS: John D. Seider. EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CHIEF FINANCIAL OFFICER, TREASURER: Chris Polanski. SENIOR VICE PRESIDENT, CONTROLLER, CHIEF ACCOUNTING OFFICER: Jeffrey S. Layton. SENIOR VICE PRESIDENT, CHIEF INFORMATION OFFICER: David S. Thompson. VICE PRESIDENT, GENERAL COUNSEL: Michael J. VICE PRESIDENT, MANUFACTURING: Robert O'Neill. EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHING DIRECTOR: Diane Newman-Shaw. VICE PRESIDENT, PUBLISHER, DIRECTOR OF CORPORATE INTEGRATED SALES: Brian Grueke. VICE PRESIDENT, U.S. EDITOR IN CHIEF OF SHAPE MAGAZINE: Tazaki. GENERAL MANAGER: Lawrence A. Bonelli. DIRECTOR, INTERNATIONAL LICENSING & BRANDING: Marjorie Goperevich. PRODUCTION ASSISTANT: Paul Miller. DIRECTOR, RIGHTS & PERMISSIONS: Fara Maynard. FOUNDRING CHAIRMAN: Bill Weider. FOUNDRING PRESIDENT: Bill Weider.

ATENDIMENTO AO LEITOR (14)3235-3881

Atendimento de segunda a sexta, das 9h às 18h.
 E-mail: atendimento@astral.com.br
 Caixa postal 471, CEP 17001-970, Baurur, SP

ASSINE SHAPE
www.altoastral.com.br/assinaturas

NOVAS ASSINATURAS: www.altoastral.com.br/assinaturas E-mail: assinatura@astral.com.br **NOVOS LEITORES:** (14) 3235-3881 E-mail: novosleitores@astral.com.br www.altoastral.com.br/leitor

Avène (0800-702037)
 Avon (0800-7082886)

B
 Bañaxox (www.banaxox.com)
 Balonê (11 4208-6200)
 Banana Boat (0800-122202)
 Bauducco (www.bauducco.com.br)
 Belíssima Beauty (21 2274-7590)
 Benefit (www.sephora.com.br)
 Bio Ritmo (www.bioritmo.com.br)
 Blue Man (11 3085-0476)
 Bobstore (21 2575-3506)
 Bodytech (www.bodytech.com.br)
 Bmalls (www.bmalls.com.br)

C
 C&A (11 2131-0004)
 Camicado (11 5189-6767)
 Carla (0800-7725000)
 Cavaleira para Lupo (0800-7078220)
 Centro Técnico Zerran (21 3923-5274)
 Chili Beans (11 3818-3030)
 Claudia Duarte (11 3816-7111)
 Claudia Marisgala (31 3281-9455)
 Claudia Mourão (31 3281-3383)
 Clear (0800-7077512)
 Clínica Bertolini (www.clinicabertolini.com.br)
 Clinique (0800-8923694)
 Clutch (www.clutch.com.br)
 Colorama (www.coloramaemilites.com.br)
 Contém Ig (0800-7751300)
 Copra Alimentos (www.copraalimenticia.com.br)

D
 Danone (0800-7017561)
 Daslu para Riachuelo (0800-7016342)
 Delella para Galeria Show Room (31 3271-6067)
 Dermacyd (0800-7030014)
 Dermatus (21 2522-0695)
 Dior (0800-170506)
 Disney Sanches (11 7895-2286)
 Dolce Vita (11 3816-7111)
 Doná da Bijoux (11 3333-3237)
 Dove (0800-7077512)
 Dumond (11 3062-8330)
 Dzarm (0800-473114)

E
 Editora Agir (21 3882-8200)
 Editora Best Seller (www.record.com.br)
 Editora Casa da Palavra

Impulsão (0800-7082886)

I
 I Like (11 3743-0563)
 Impala (www.impala.com.br)
 Iódice (11 3085-9310)

J
 Jessica Di Netti (11 3228-3063)
 Johnson (0800-7036363)
 Jorge Alex (11 3321-7710)
 Jorge Bischoff (51 3549-9300)

K
 Kérastase (0800-701737)
 Kero Coco (0800-7227006)

L
 Lancôme (0800-7017325)
 La Roche-Posay (0800-7017552)
 Lazara Design (31 3488-6889)
 Líquido (11 5531-3079)
 Lolitta (11 3061-2471)
 Longevid (www.longevid.com.br)
 L'Oréal Paris (0800-7016992)
 Lupo (www.lupo.com.br)

M
 M.A.C. (0800-8921695)
 Maktour (11 3818-2222)
 Mãos da Terra (17 3304-3788)
 Marcelo Beauty (www.marcelobeauty.com.br)
 Marré Infinito (11 2476-5864)
 Mar Rio (17 3426-8200)
 Mary Kay (0800-163113)
 Marysll (47 3422-6961)
 Memo (11 3666-3890)
 Miesko (0800-1229501)
 Misquito (21 2742-6325)
 Molico (0800-7702459)
 Monday Academia (www.mondayacademia.com.br)
 Morana (11 5181-4730)
 Mulher Elástica (11 3060-8263)
 Mundo Verde www.mundoverde.com.br)
 My Gloss (11 5041-3302)

N
 Nádia Gimenes (16 3942-3000)
 Natura (0800-115566)
 Nestlé (www.nestle.com.br)
 Nivea (0800-7754832)
 NutraWay (www.nutraway.com.br)

quem disse, berenice? (0800-7764832)

R
 Reebok (85 3336-1442)
 Renner (11 2165-2800)
 Revelateurs (www.revelateurs.com.br)
 Revlon (0800-7733450)
 Romanel (0800-114990)

S
 Sadia (www.sadia.com.br)
 Schutz (11 4508-1499)
 Seda (0800-7074471)
 Sephora (www.sephora.com.br)
 Shoestock (11 3045-1200)
 Shopping SP Market (www.shoppingmarket.com.br)
 Smart Life (11 4508-0980)
 SMK (11 3044-1443)
 Speedo (www.speedo.com.br)
 Swatch (11 3644-4139)

T
 Test Trainer (www.testtrainer.com.br)
 Tio João/Sopar (www.josapar.com.br)
 Tioleaz (www.tioleaz.com.br)
 TNG (11 4689-9333)
 Tringulo (11 3333-1955)
 Trimix (11 3587-2400)
 Truss (17 3808-9900)

U
 United Colors of Benetton (11 3088-5422)

V
 Vitalab (www.vitalab.com.br)
 Vizzaya (0800-8492292)
 Vizzano (0800-543536)

W
 Wickbold (www.wickbold.com.br)

Y
 Yenzah (www.yenzah.com.br)

Z
 Zara (www.zara.com)
 Zahra Spa & Estética (11 5096-0610)