

ONDE O TALENTO ACONTECE

www.contigo.com.br

# contigo!

R\$ 6,90

23 dezembro 2010

Edição n° 1840



Abril

EXEMPLAR DE ASSINANTE  
VENDA PROIBIDA



## CASAMENTOS

A FESTA OUSADA DA  
PANICAT DANI BOLINA  
E MATEUS VERDELHO

A CERIMÔNIA DE  
MANOELLA DINIZ E O  
CANTOR HUGO PENA  
NA FAZENDA

## NATAL EM NOVA YORK

CHRISTIANE TORLONI  
MOSTRA A DECORAÇÃO  
DA CIDADE

# Hebe Camargo

## "2010 VALEU POR UMA VIDA"

Aos 81, apresentadora começou o ano com um câncer, se curou, voltou a cantar, ganhou prêmios e encerrou com uma surpresa, a troca de emissora depois de 25 anos



## Corpão após gravidez

As apresentadoras Adriane Galisteu, Dani Freitas e Patrícia Maldonado contam como voltaram à boa forma depois do parto

### Adriane Galisteu, 37 anos

■ "Os 16 quilos que engordei na gravidez já perdi. Agora, faltam apenas cinco quilos para ficar com o corpo que eu quero. Faço UltraShape, para gordura localizada, na Adriana Vilarinho. Na Clínica Volpe, uso o Thermage, para flacidez, e o Accent, para celulite. Todos três vezes por semana. Fora a drenagem linfática, que faço todos os dias. Associo os tratamentos à cremes manipulados para estrias, celulites e hidratantes. Como o Vittorio (4 meses) passou a tomar leite em pó, eliminei o jantar. Tomo apenas café da manhã e almoço. Estou à base de saladas, grelhados e legumes em fatura, corvo de fritura e de doces. E voltei a fazer exercícios aeróbicos. É preciso muita força de vontade, pois não é fácil!"



**1** PROTETOR SOLAR PARA O ROSTO ULTRA SHEER, FPS 70, Neutrogena, R\$ 44,90.

Tel. 0800-7036363

**2** CUIDADO ESPECÍFICO DE BUSTO, Mustela, R\$ 137,51.

Tel. 0800-134542

**3** PROTETOR SOLAR PARA O CORPO ANTHELIOS XL HELJOBLOCK FLUIDE EXTREME, FPS 60, La Roche-Posay, R\$ 70.

Tel. 0800-7011552

**4** FIRMING AND LIFTING BUST SERUM, Givenchy, R\$ 209,90.

Tel. 0800-170506

**5** HIDRATANTE CORPORAL ESSENTIELLES, Vichy, R\$ 24,90

(200ml), Tel. 0800-7011552

**6** CREME CORPORAL HIDRATANTE PREVENTIVO DE ESTRIAS, Dermage, R\$ 75.

Tel. 0800-0241064



### Dani Freitas, 30 anos

■ "Exercícios aeróbicos, musculação e cuidados estéticos, como drenagem linfática, velashape e a ponteira uniform fazem parte do meu kit. Quando Pedro tinha 3 meses, comecei a malhar e fazer tratamentos que ajudam a perder a gordura localizada e a celulite. Apesar dos sacrifícios para manter o corpo, não abro mão de uma guloseima. Todos os dias como um chocolate. Mas priorizo carnes, verduras e legumes. Desde o nascimento do Pedro (1 ano), uso os produtos da Materskin para gordura localizada e celulite. Passo os cremes nas pernas, abdome e bumbum todos os dias pela manhã"

### Patrícia Maldonado, 35 anos

■ "Em um mês e meio consegui eliminar os nove quilos e meio que ganhei durante a gravidez da Nina (6 meses). Mas, para conquistar esse retorno aos 52 quilos, tive de ter muita disciplina! No começo de 2011, quero participar de uma prova de triathlon. Por isso, estou fazendo musculação, corrida, natação e bike. Como iniciei essa maratona e estou amamentando, passei a tomar de quatro a cinco litros de água por dia. Tenho alimentação regrada, com frutas, legumes, verduras, carnes grelhadas e produtos integrais. Não abro mão dos cremes para o corpo e para os seios da Mustela"

### DICA DE ESPECIALISTA

■ No pós-gravidez, a mulher tem de usar um protetor solar com alto fator, porque a pele tende a manchar, e um bom hidratante. "No entanto, hidratantes com ureia, produtos tensores ou fórmulas com ácido retinoico não podem ser usados por mães que amamentam. Nos seios, apenas linhas voltadas para gestantes, como a Mustela, estão liberadas", avisa Fernanda Casagrande, dermatologista da Santa Casa do Rio.



FOTOS DOS PRODUTOS: DILIGÊNCIA. OS VALORES FORAM PESSQUISADOS EM 16 DE DEZEMBRO DE 2010 E PODEM SOFRER ALTERAÇÕES. A DISPONIBILIDADE DAS MERCADORIAS DEPENDE DOS FABRICANTES. LIGUE ANTES DE COMPRAR

RENATO STOCKLER/NA LATA