

## { Prepare-se para ficar linda }



Em um mundo perfeito, planejar o seu casamento seria tão simples quanto dizer sim ao homem dos seus sonhos. Na vida real, entretanto, organizar todos os detalhes do grande dia pode facilmente levar ao estresse e a fadiga. Por isso, em meio à correria pré-nupcial, cuidados com a pele, os cabelos, o corpo e a mente não podem ficar em segundo plano. É fundamental reservar um tempo só para você! Confira nossas dicas de beleza como banhos, massagens, tratamentos corporais, e dedique-se a eles. Mas, não esqueça de agendar com antecedência os serviços que mais lhe agradarem para garantir as datas e os horários convenientes.

E, na celebração, mostre-se linda por dentro e por fora.

## RELAXE

Originária da Índia, a ioga conquistou o ocidente com sua filosofia holística de colocar em forma o corpo e a mente. Agora, são as noivas que adotaram a prática. De acordo com a instrutora **Luciana Lobo**, especialista em sessões de ioga pré-nupcial, os exercícios físicos e os respiratórios, combinados à meditação, induzem a um profundo equilíbrio. “É uma atividade que ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse gerados pelos preparativos do casamento”, pontua. E como a proposta é entrar num clima zen, Luciana atende para conforto das noivas no local que elas acharem mais conveniente como, por exemplo, residências ou clubes. É só acender um incenso, pronunciar os mantras e elevar o espírito.

## LIVRE-SE

Corte o pêlo pela raiz. A recomendação da dermatologista **Paula Belloti** é a depilação a laser, com seis meses de antecedência do casamento. As áreas mais procuradas são axilas, virilha, pernas e o buço. São seis sessões, intercaladas por um período de um mês. “Essa técnica evita, por exemplo, a foliculite ocasionada por pêlos encravados, ou o escurecimento da pele”. E ainda deixa o corpo lisinho e macio.

## SORRIA

Nada melhor do que receber os cumprimentos com um sorriso brilhante. “Dentes brancos revigoram a autoestima das noivas”, explica a dentista

**Cláudia Secco**, especialista em estética odontológica. Com três meses de antecedência da boda, a recomendação é aliar duas sessões de laser, intercaladas por um período de uma semana, combinadas ao clareamento caseiro com gel. O resultado é fantástico e levanta o astral das mulheres.

## EMAGREÇA

Reduzir medidas é o sonho de todas as noivas. Casar com tudo em cima é mais simples do que você pensa. Tratamentos como o Dimagrire, da clínica **Dicorp**, somam diversas terapias para enxugar os pneuzinhos indesejáveis. “Proporciona quebra de gordura e eliminação de toxinas, e o resultado pode ser visto em uma semana”, afirma a dermatologista Mônica Felici.

## ILUMINE

Algumas manchas faciais são difíceis de sumir com a cosmética tradicional. Um peeling químico pode ser a solução para clarear a cutis. “O ideal é que o procedimento seja feito com cinco meses de antecedência do dia do casamento, podendo ter mais uma sessão para manutenção do tratamento dois meses depois”, indica a dermatologista Mônica Felici, da clínica **Dicorp**.

## DANCE

Emagreça dançando o zouk. O ritmo de origem caribenha, que significa festa, é muito apreciado pelas mul-

heres. “Além de proporcionar um alto gasto calórico, a aula estimula a sensualidade feminina e, por consequência, eleva a auto estima. A noiva confiante se sente mais segura e feliz em relação ao envolvimento com o noivo”, explica Patrick Silva, professor de dança da rede de academias **A! Body Tech**.

## BRILHE

Cuidar dos cabelos é uma das preocupações mais recorrentes das noivas. Para o *hair stylist* Heleno Correa, do salão **Heleno's Beauty Style**, a mulher precisa começar a fazer hidratações semanais a um mês da data do casamento. O profissional indica também a terapia capilar, uma massagem de algas marinhas com argila para fortalecer o coro cabeludo. Para as mulheres com tintura no cabelo, também é recomendado um retoque na raiz cinco dias antes do casamento.

## LIMPE

O rosto da noiva precisa estar deslumbrante. Para conseguir um visual perfeito, aposte em uma limpeza de pele para promover uma higienização profunda, com 15 dias de antecedência do grande dia. O tratamento é

“A mulher precisa estar bem alimentada para agüentar o atarefado dia do casamento”

Tatiana Rom, nutricionista



indicado para todos os tipos de pele, pois não deixa marcas e vermelhidão. “A limpeza dura 15 minutos, e pode ser seguida de uma drenagem – recomendada, em especial, para peles com acne, por eliminar as toxinas”, explica Ana Lúcia Soares de Souza, esteticista da clínica **Korper**.

## { MASSAGEIE }

A tensão pré-casamento pode tirar o sono de algumas mulheres. Alivie o estresse psicológico com uma massagem a base de pedras vulcânicas aquecidas para o corpo e com pó de pérolas para o rosto. “A massagem lifting com máscara facial rica em aminoácidos contribui para uma excepcional nutrição e revitalização da pele”, explica Cristiana Oliveira, gerente do spa **H. Stern L’Occitane**.

## { ENXÁGÜE }

Mande as tensões e o estresse por água abaixo. O banho de vinho, do spa **Nirvana**, possui substâncias antioxidantes contidas na uva, principalmente, nas sementes e na casca. A bebida, riquíssima em polifenol, estimula o aumento da resistência dos vasos sanguíneos e promove a maior proteção das fibras de colágeno e elastina. O resultado é uma pele revigorada e muito mais viçosa. O banho também é um aliado no tratamento da celulite e gordura localizada.

## { ALIMENTE-SE }

A carência de alguns nutrientes nas refeições reflete tanto na aparência como no humor da noiva. “A mulher precisa estar bem alimentada para agüentar o atarefado dia do casamento”, enfatiza **Tatiana Rom**, especialista em nutrição funcional. “Sem animo e energia ela pode exibir um rosto abatido e cansado”, completa. Confira o cardápio balanceado preparado pela profissional para tudo correr bem no dia mais importante da sua vida.

## FALE COM ELAS

A! Body Tech: 2274-2246  
Cláudia Secco: 2529-8162  
Clínica Dicorp: 2527-7338  
Clínica Korper: 2492-1432  
Heleno’s Beauty Style:  
3325-5774

Luciana Lobo: 2527-3052  
Nirvana: 2187-0100  
Paula Belloti: 2294-9514  
Spa H. Stern L’Occitane:  
3151-0753  
Tatiana Rom: 2493-0653

## CARDÁPIO DO DIA DA NOIVA

### CAFÉ DA MANHÃ

1 iogurte light com granola  
Banana picada  
Chá de hortelã

### COLAÇÃO

Barra de cereais

### ALMOÇO

Arroz integral, lentilha  
ou massa com molho de tomate  
Frango grelhado  
Salada verde

### LANCHE DA TARDE

Suco de abacaxi com 1/2 folha de couve  
e limão + 3 castanhas do Pará

### ANTES DE IR PRA IGREJA

Pão integral com requeijão light  
e peito de peru + água

Mande as tensões e  
o estresse por água  
abaixo, e seja feliz!

