

COSMOPOLITAN

Grazi, sonho possível

POR QUE
SUA PALAVRA
FAVORITA
DEVE SER
NÃO!

perca peso
em tempo
recorde

10 quilos
programando
a mente
8 quilos sem
passar fome
3 quilos
comendo
chocolate

100 produtos
de
beleza

por até 40 reais
mais: a nova
geração de aparelhos
que detonam
a celulite, a flacidez
e a gordura
localizada

seu remédio pode
estar deixando
você doente

sexo

7 pecados
que você vai
adorar cometer
= 7 vezes +
prazer

a ciência finalmente
decifrou o que passa
na cabeça dos
homens. Eles vão
ficar na sua mão!

decepcionada, humilhada,
com o coração partido...
Aposte nos superpoderes
de NOVA para dar
a volta por cima

moda
glamour
total! Cara
de rica com
as peças
top da
estação



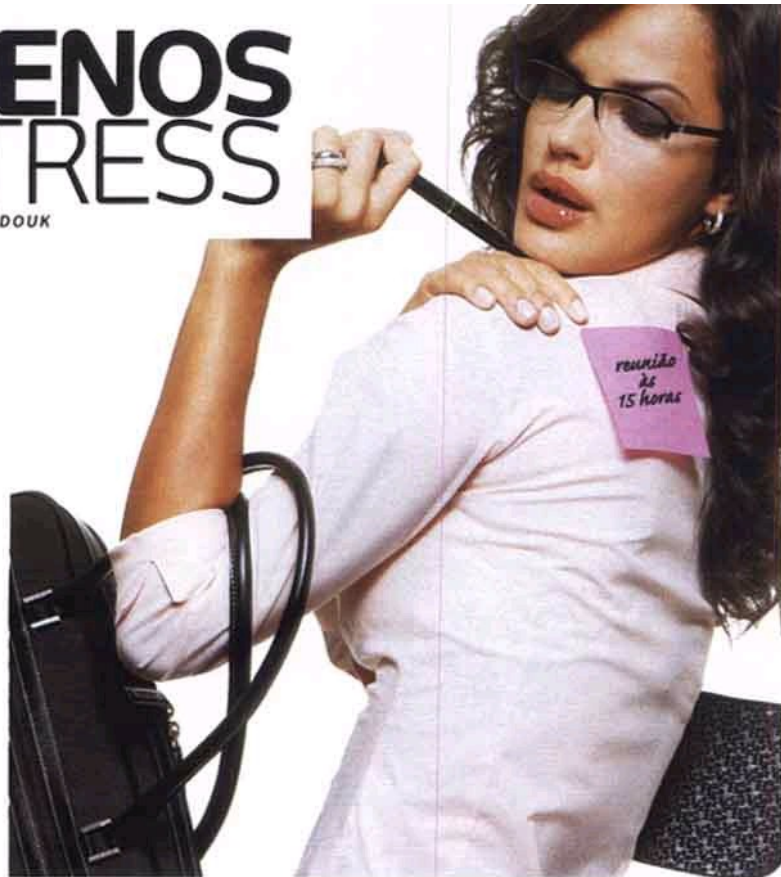
www.nova.com.br

ISSN 0104-169X R\$ 10,00
00439
9 770104 169002

EDIÇÃO 439 ANO 38 N° 4 ABRIL 2010

MENOS STRESS

MARCIA KÉDOUK



agenda mais livre

Já deve ter acontecido com você: o volume de coisas para fazer é tão grande que, para não esquecer nada, enche a mesa de papeizinhos... E não se lembra de checá-los. O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa tem a saída. "É comum a gente se preocupar apenas com os compromissos que têm hora marcada, como consultas médicas e reuniões", diz. "As outras atividades ficam sem nenhum tipo de planejamento." Resultado: os afazeres se acumulam e a angústia bate à porta. Para evitar essa dor de cabeça, o expert sugere separar tudo o que tem a fazer em categorias: as rotineiras, como checar seu e-mail pessoal, ir à manicure; e as importantes (entregar aquele projeto). É fundamental deixar uma brecha para as urgentes, que insistem em aparecer sem aviso.



terapia da tranquilidade

Regiane Alves, que faz a perua Goretti na novela *Tempos Modernos*, da Rede Globo, adora uma boa massagem. "Já experimentei vários tipos, e gostei muito da aiurvédica", conta. A técnica indiana promete liberar as toxinas do organismo e reequilibrar as energias e as emoções. Quando a correria das gravações permite, a atriz procura se entregar às mãos de um profissional durante uma hora por semana. "Quando chego à clínica e sinto aqueles aromas especiais de óleo e incenso, vejo o ambiente todo preparado, já começo a entrar no clima. Dependendo da massagem — e do cansaço! —, consigo até dormir durante a sessão."

REPORTAGEM ROSEANE SANTOS

DORMINDO COM O INIMIGO?

O vilão daquela dor muscular que não some nem com reza pode estar na sua cama: o travesseiro. Quem alerta é o especialista carioca Alexandre Amaral, coordenador do Centro Multidisciplinar da Dor e do Ambulatório de Dor Crônica do Hospital dos Servidores do Estado. Ele diz que quando a altura do apoio para a cabeça não está adequada — isto é, preenchendo todo o espaço entre o ombro e o pescoço — há uma sobrecarga nos músculos, que demoram o dobro do tempo do repouso para se recuperar.

SANTO REMÉDIO

Quem é que não acredita na máxima "Só o brigadeiro salva"? Para nos livrar da ansiedade, da tristeza, de uma frustração... E a bíblia da remissão é **O Livro do Brigadeiro** (Panda Books), de Juliana Motter, com receitas gourmet e histórias sobre esse doce divino. E a autora tem propriedade para falar sobre o assunto, já que é chef-pâtisserie da badalada doceria paulistana Maria Brigadeiro.

