

MS: envie BOAFORMA para 80530

ADRIANA BIROLI
entrega os truques
para comer de tudo
sem engordar

**quero
ser loira!**
As tendências, os cuidados
e os produtos para o cabelo
ficar macio e saudável

**CIRCUITO DE 30 MIN PARA
MALHAR O CORPO IN-TEI-RI-NHO**

**DIETA
SECA-
BARRIGA**
-5kg
em 1 mês
+ 9 ALIMENTOS SUPERPODEROSOS

**PROTEÍNA
EM BARRA**
mata a fome
de doce e ajuda a
emagrecer

NOVOS DELINEADORES
O TRAÇO DA MODA
FICOU MAIS FÁCIL

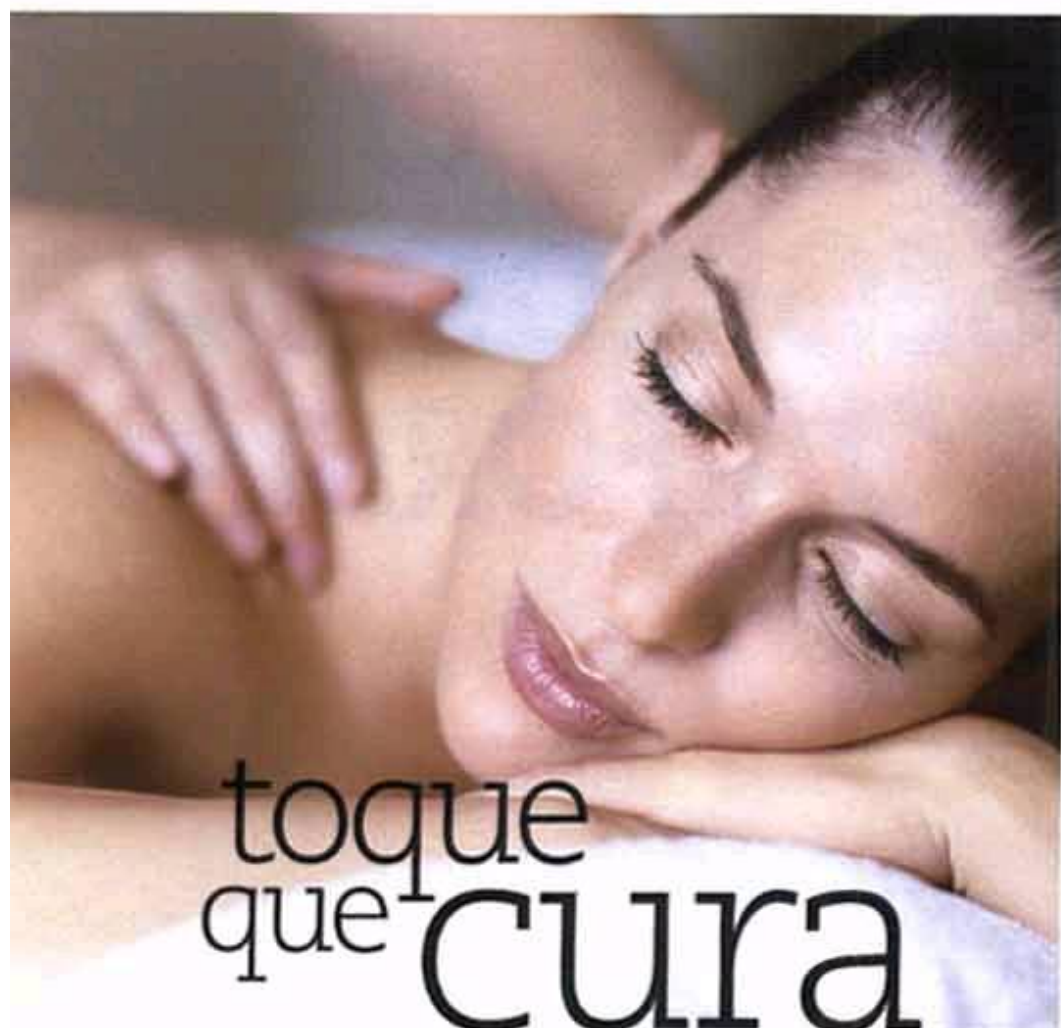
Espinha nas costas,
bolinha no bumbum?
O creme certo para
cada parte do corpo

6
soluções
para a prisão
de ventre



ANO 27 Nº 2
Edição 302
FEVEREIRO 2012
R\$ 8,90





toque que cura

Reservar um tempo para uma massagem de vez em quando não é luxo, não: é questão de saúde, como provou um estudo do Centro Médico Cedars-Sinai, em Los Angeles, nos Estados Unidos. Depois de uma sessão da terapia, os voluntários da pesquisa mostraram queda no nível de cortisol (hormônio ligado ao stress e a problemas como insônia, pressão alta e obesidade) e aumento no número de linfócitos, células responsáveis pela defesa do organismo contra doenças. Sem contar que a massagem tem efeito comprovado contra dor nas costas e, porque relaxa a musculatura, pode ser um alívio até para a dor de cabeça associada à tensão nos músculos dos ombros, do pescoço e da cabeça. Coloque na agenda uma sessão mensal, pelo menos. Seu bem-estar agradece.

“Você é do tipo autossuficiente e isso acaba atrapalhando os relacionamentos? Experimente dança como terapia: fazer aula de tango ou forró, em que tem que se deixar conduzir pelo parceiro, pode ser um exercício de entrega e confiança, além de divertido.”

Dica da editora

multiplique seu tempo livre

Quem gasta a maior parte do dia com o que *tem* que fazer e deixa de lado o que *quer* fazer diminui a felicidade em todas as áreas da vida. “Quando você consegue tempo para um hobby, para cuidar da beleza, curtir os amigos ou simplesmente fazer nada fica mais disposta para as tarefas obrigatórias”, comenta o especialista em gestão do tempo Christian Barbosa, de São Paulo. Para fazer caber tudo na agenda, tente programar seus compromissos semanalmente, reservando espaço para academia, manicure e happy hour assim como para resolver pendências do trabalho e para mimar o filho ou o parceiro. Aprender a dizer não sem culpa – e parar de se sacrificar para atender aos interesses dos outros – também é um jeito garantido de fazer sobrar mais tempo para você.

transa sem compromisso e sem neura

Fazer sexo casual é parte da rotina das mulheres modernas e não precisa ser um drama – desde que não provoque sofrimento nem coloque a saúde em risco. Fique de olho em algumas regras para a diversão não virar encanação.

- **Camisinha sempre.** Mesmo que vocês se conheçam há bastante tempo. “A segurança de transar com proteção deixa você relaxada, o que é fundamental para o prazer”, fala o médico infectologista Alex Botsaris, do Rio de Janeiro.
- **Na sua casa ou na dele?** Qualquer uma das duas só é boa opção se vocês tiverem intimidade e ficarem à vontade para ir (ou pedir que o outro vá) embora quando quiserem. Caso contrário, prefira um motel ou hotel.
- **Dobre a atenção se o gato for um desconhecido.** Avise uma amiga sobre aonde vai e controle-se para não dar detalhes da sua vida pessoal logo de cara.
- **Não espere flores ou mensagens fofas no dia seguinte.** Assim, você evita frustração caso o gato não dê sinal de vida.



Fotos: iStockphoto, Darcio Tutak.



Mais dicas de bem-estar no seu celular. Envie mensagem de texto BOA FORMA para o número 80530

Sobre valores do serviço, consulte sua operadora.