



Percorremos o abecedário da Beleza e encontrámos as mais recentes e inovadoras palavras. Confira a lista.

Por Carlota Morais Pires e Filipa Castilho.

A Akasuri O termo provém da Coreia e significa esfoliação corporal. O objetivo da técnica é a limpeza profunda da pele. Após o banho de *ofuro*, que amolece as células mortas, é feita a exfoliação com movimentos vigorosos que além de limparem em profundidade têm benefícios como o melhoramento da circulação sanguínea e o processo de renovação celular. Mais informações em www.niponspa.com.

B BB Brasil Atividade de *fitness* que se foca na tonificação de glúteos, coxas e abdominais. A divertida musicalidade brasileira anima e confere ritmo aos exercícios, que lhe permitem eliminar gordura localizada, diminuir a celulite e aumentar a massa muscular. Disponível nos ginásios Fitness Hut em Cascais e Lisboa.

C Clarisonic Esta escova é considerada imbatível em limpeza de pele em casa. Os sistemas de limpeza Clarisonic são compostos por uma técnica de micromassagem sónica com uma escova que realiza mais de 300 movimentos por segundo, limpando até aproximadamente seis vezes mais. A escova

também reduz o tamanho dos poros e ilumina a pele. Disponível na Sephora.

D Dieta seletiva Foi anunciada pela *Vogue Brasil* como uma dieta inovadora por contrariar as regras da nutrição e apelar à ingestão de hidratos de carbono na última refeição do dia. No entanto, obriga a uma seleção: podem ser ingeridos arroz e pão integrais, raízes, batata-doce, mandioca e aveia e, a acompanhar, proteína animal e folhas e vegetais com baixo teor de amido, como brócolos, rúcula e tomate.

E Epigenética Termo usado em biologia para referir o estudo sobre a influência do ambiente e a história individual de cada pessoa na expressão dos seus genes. Marcas como a Lancôme, com *Genifique*, e a Chanel, com *Le Lift* (a ser lançado em breve), utilizam esta investigação nas suas pesquisas de modo a garantir um melhor resultado na utilização do produto.

F Fuelband Criada pela Nike, a *Fuelband* é a mais recente e desejada novidade no universo do *fitness*. A discreta pulseira realiza uma conta-

gem do gasto diário de calorias e passos dados, permitindo estabelecer um objetivo. Se, ao fim do dia, ainda não tiver gasto as calorias que correspondem ao que estipulou pode procurar um estímulo para as gastar como utilizar as escadas em vez do elevador, por exemplo. Está disponível *online* em www.nike.com.

G Gurus de nutrição Seguidos por milhares de fãs no Instagram, o número de visualizações dos seus blogues não para de subir. Os novos gurus de nutrição não têm de ser obrigatoriamente nutricionistas, mas o seu interesse por desenvolver uma alimentação saudável levaram-nos a investigar o tema e a partilhar diariamente receitas que contribuem para o aumento da massa muscular e diminuição da gordura. Siga alguns dos mais famosos: @saudeetc; @eatingbirdfood; @nutritionstripped.

H Hidratante para o banho É a última tendência em cosmética e também das mais práticas: lavar a pele e hidratá-la durante o duche. O novo *Condicionador Corporal* para duche da Nivea e o *Hidratante de Banho Corpo Monoi & Argân* d'O Boticário são exemplos desta nova tendência. Com ação emoliente, estes produtos proporcionam uma sensação de pele sedosa e nutrida, por vezes excluindo a necessidade de aplicar creme hidratante após o duche. ▸