



BUSTO

NA CLÍNICA

Tratamento TMT Transcutaneous Mesodermic Therapy, Pack Nº 2 Antiflaccidity Program, da Mesoestetic

Onde Em várias clínicas e institutos em Portugal continental. Para mais informações contactar andrea.hollaender@mesoestetic.com ou www.mesoestetic.com/

Em que consiste Considerada a mesoterapia virtual, já que funciona sem agulhas, baseia-se na eletroforoporação, um procedimento utilizado para corrigir alterações do tecido, tais como o envelhecimento cutâneo, as alterações pigmentares, a flacidez e a celulite.

Como funciona Este tratamento completamente seguro e indolor realiza-se através de uma aplicação de produtos com um sistema *rol-on* que transmite microimpulsos elétricos totalmente inócuos. São aplicados breves impulsos de voltagem sobre as células e tecidos que atuam nas membranas celulares, provocando trocas moleculares que levam à formação de microporos e aumentam a permeabilidade cutânea, resultando numa maior penetração de substâncias ativas.

Tratamentos complementares Devemos sempre considerar uma boa e correta dieta alimentar. Assim como a aplicação diária de produtos. Neste caso, sugerimos os produtos de manutenção Bodyshock da Mesoestetic, nomeadamente o Firmingshock 1 e 2 e o Striashock.

Zonas do corpo Rosto, pescoço, colo, busto, braços, abdómen, costas, flancos, coxas e glúteos.

Preço Entre €40 a €60 por sessão. Estão ainda disponíveis pacotes de tratamentos pré-estabelecidos por cada espaço.

NO GINÁSIO

PUSH UPS

Alexandre Júnior, *personal trainer* no Fitness Hut, recomenda: "Com o abdómen para baixo, com todo o corpo apoiado no chão, executar a extensão de cotovelos até à sua totalidade, com os joelhos apoiados no chão. Repetir o movimento de três séries de 12 repetições com intervalo de 30 segundos."

Grau maior de dificuldade Não tocar com os joelhos no chão.



1. Creme de aumento do Volume do Peito, €24,95, Douglas. 2. TMT system antiflaccidity program, Mesoestetic. 3. Sculpt System Buste, refirmante e tensor para o busto, €62, Institut Esthederm.

COXAS E NÁDEGAS

NA CLÍNICA

Tratamento Programa Adelgaçante da Sothys

Onde Estoril Wellness Center. www.estorilwellnesscenter.pt

Em que consiste São três novos cuidados de cabine Sothys com texturas únicas e ativos inovadores, associados a técnicas de massagem exclusivas: o Soin Signature Minceur, o Modelage Minceur e Soin Signature Fermeté.

Como funciona É feito um programa adelgaçante e de firmeza à medida de cada cliente. O Soin Signature Minceur é um cuidado completo para reduzir a aparência de todos os tipos de celulite, o Modelage Minceur é uma massagem para definir a silhueta e redefinir os seus contornos e, por fim, o Soin Signature Fermeté foi especialmente concebido para atuar nas zonas mais problemáticas (busto, ventre, coxas e braços), sendo rico em ativos para desenvolver a firmeza e a elasticidade da pele.

Quantas sessões Cerca de 10 sessões por zona.

Tratamentos complementares Aplicar os produtos Sothys em casa. Fazer drenagem linfática, ingerir chá verde e 1,5 litros de água por dia, manter uma alimentação saudável e acompanhar com exercício físico.

Zonas do corpo Coxas, glúteos, ventre, cintura, busto e braços.

Preço A partir de €45 por zona.

NO GINÁSIO

O *personal trainer* Pedro Miele sugere "uma sequência a repetir duas vezes, três vezes por semana. Em todos os exercícios é importante manter o abdómen contraído e os ombros para baixo, mantendo as costas direitas".

AGACHAMENTO

Com os pés à largura dos ombros e as mãos na cintura, colocando o peso em cima dos calcanhares, agachar até formar um ângulo de 90° nos joelhos. Volte a ficar em pé sem esticar completamente os joelhos e repita entre 15 a 20 vezes.

LUNGES

Coloque uma perna à frente e a outra atrás com uma distância de mais ou menos um metro. Agache como se fosse tocar o joelho de trás no chão, até formar um ângulo de 90° em ambos os joelhos, colocando a força no calcanhar da frente contra o chão. Volte a subir e repita entre 15 a 20 vezes para cada perna.

LUNGES AO LADO Repetir 15 a 20 vezes para cada lado. Com os pés à largura dos ombros, dê um passo de mais ou menos um metro do lado direito agachando em simultâneo com a mesma postura do primeiro exercício. Mantenha a perna esquerda esticada, faça o agachamento apoiando-se apenas na perna direita e volte à postura inicial.



Cellulinox, cuidado anticelulite intensivo, €168, Sisley

Aqua-drainant Réducteur, €25,95, Anne Möller

Pure Actives Anticellulite Capsules, tratamento de choque, €120, Colistar