

FELIZ ANO NOVO!

# CLAUDIA

A revista de informação da mulher



**GRÁTIS**

## o baralho sagrado

44 cartas com os ensinamentos dos índios americanos para consultar sobre o momento atual e ser muito feliz no futuro. Use todos os dias e para sempre!

## Dúvida cruel

casar com ele? abrir um negócio próprio? ter um filho? Nossos testes ajudam você a DECIDIR

## moda

### Verão divertido

tem bicho: é ousado  
tem couro: é sexy  
tem palha e cor: é alto-astrol  
tem trança no cabelo: é sensual

Uma massagem erótica para você ter um orgasmo explosivo!

### Aproveite a vida

5 maneiras de dar conta do recado no escritório sem trabalhar até tarde

Novas técnicas milagrosas corrigem seus dentes e deixam você rindo à toa

horóscopo especial

# As previsões para 2000



## Efeito sutil, aplicação simples

São essas as vantagens da nova técnica de preenchimento utilizada pelos dermatologistas. O composto chama-se Dermalive e é uma mistura de duas outras substâncias: o ácido hialurônico (versão sintética para um dos componentes da pele) e o metacrilato (derivado do acrílico). “Os resultados são permanentes, o produto não requer testes prévios de alergia e o visual fica bastante natural, pois o médico consegue controlar muito bem a dispersão do preparado na pele”, conta a dermatologista Maria Vitória Campos de Souza. O Dermalive é recomendado para preencher sulcos e dar volume aos lábios.

FOTO: CHRISTIAN PARENTE/PRODUÇÃO; CLÁUDIA CAVALCANTI/MAQUIAGEM; ALÉ DE SOUZA; BBOOKER/IMAGENS; JANNEMACOSI; PRISCILA (MARILYN)



## P. Exercício causa o envelhecimento da pele?

R. Isso só acontece quando ele é muito intenso (exige bastante esforço ou usa muita carga) e exagerado — sessões diárias com mais de 1 hora. “O excesso leva o corpo a produzir muitos radicais livres

e eles danificam todas as células, inclusive as que formam a pele”, adverte o médico biomolecular Camillo Leijoto, autor do livro *Sua Saúde no Novo Milênio* (Tecnopress, 301 págs., 35 reais). Mas o assunto é polêmico. “Novos estudos mostram que adotar uma atividade

de física também aumenta as defesas antioxidantes do organismo”, revela o fisiologista do exercício Turbio Leite de Barros Neto. Para evitar problemas, faça até 1 hora de exercícios por dia e incremente a dieta com alimentos ricos em vitaminas e minerais.

## ELES SÃO INDISPENSÁVEIS

Certos itens não devem sair da sacola de praia. Cheque a lista da dermatologista Luciana Conrado



- 1 Protetor labial com filtro solar
- 2 Óculos grandes com hastes largas e lentes anti-rajões UVA e UVB — que, além de nocivos para a pele, também afetam córnea e retina
- 3 Um chapéu de abas largas — seu rosto precisa de proteção extra
- 4 Filtro solar UVA e UVB adequado para seu tipo de pele. O FPS 8 é ideal para morenas
- 5 Filtro solar UVA e UVB com FPS a partir de 15 para o rosto, o colo e outras áreas sensíveis. Nos momentos de sol muito quente, use-o também no corpo todo
- 6 Uma garrafinha com água doce. Utilize o líquido para tirar o excesso de sal do corpo após sair do mar (a substância pode levar à irritação e conseqüente desidratação da pele)