

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa

Veículo: Revista Corpo a Corpo

Data: Junho/2015

Colunas/Editoria:

Pag(s): Capa

CORPO A CORPO

FITNESS A DOIS
O CIRCUITO EM DUPLA QUE QUEIMA 600 CALORIAS E DEFINE O CORPO TODO

MAIS MÚSCULOS, MENOS GORDURA

5 ENCARE O CARDÁPIO DAS SUPERPROTEÍNAS E TROQUE O PNEUZINHO POR MASSA MAGRA PURA

A PLANILHA PARA CORRER 10K NUMA BOA

VITAMINAS DA BELEZA
da que rejuvenesce à que suaviza manchas, veja quais merecem estar no seu creme

LETÍCIA SPILLER
BALÉ E CHÁS ESPECIAIS ESTÃO NA SUA RECEITA DE JUVENTUDE

CABELO CACHEADO É LINDO!
(mas dá trabalho...)
Temos dicas, do xampu certo ao corte ideal

corpoacorporo.com.br
NÚMERO 318 - PREÇO R\$ 9,80

DRIBLE OS SABOTADORES DE TREINO. MALHE NO INVERNO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa

Veículo: Revista Corpo a Corpo

Data: Junho/2015

Colunas/Editoria: Beleza

Pag(s): 116



beleza

vitaminas da beleza

Você sabe que elas são primordiais para a saúde, porém as vitaminas também têm papel fundamental na qualidade e aparência da pele e do cabelo. Conheça as funções daquelas que você não pode viver sem, seja em forma de creme ou de cápsulas.

a Também conhecida como retinol, é famosa por ajudar a manter a tez jovem, bonita e vistosa

Consagrada por sua poderosa ação antioxidante, a vitamina A ajuda a combater o envelhecimento cutâneo, auxilia a pele a reter água e ainda recuperar a firmeza e a flexibilidade. "Ela é muito importante para a renovação celular e controla a produção das secreções das glândulas sebáceas, regulando também a oleosidade", explica Newton Moraes, dermatologista e diretor médico da Clínica Mais Excelência Médica (SP). Justamente por oferecer tantos benefícios à tez, esta vitamina é uma das substâncias mais presentes em cremes anti-idade, para estrias e tratamento de acne.

Redermic R Olhos, La Roche-Posay, R\$ 149. Alta o retinol puro com um complexo retinóide para reduzir rugas na região dos olhos.

Retinol 0.3, SkinCeuticals, R\$ 215. O retinol puro diminui linhas finas e melhora a aparência de manchas e acne.

Beta Caroteno, Vitgól, R\$ 34. Feito a base de beta-caroteno, que se transforma em vitamina A no nosso organismo, tem poderosa ação antioxidante.

TEXTO: BÁRBARA ROSSI
FOTO: DANILLO BORGES
REALIZAÇÃO: TOMAZ SOUZA PINTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa

Veículo: Revista Corpo a Corpo

Data: Junho/2015

Colunas/Editoria: Beleza

Pag(s): 117

b O complexo, composto por oito vitaminas diferentes, ajuda a combater desde as rugas até a oleosidade da pele

Entre as vitaminas do complexo B que mais oferecem benefícios à beleza está a B2, também conhecida como riboflavina. Ela aumenta a produção de energia, acelerando a renovação celular e atenuando marcas de expressão e rugas. "A B2 possui também forte ação

antioxidante e por isso age contra os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento", completa Newton Moraes. Esta vitamina ainda impede que cabelo e unhas fiquem quebradiços. Já a B3, chamada de niacina, facilita a circulação sanguínea, acelerando o metabolismo de gordura. O processo diminui a oleosidade e melhora casos de cravos e espinhas. A vitamina B5 tem alto poder hidratante.



Shampoo Anticaspa Aromalogia, L'Occitane, R\$ 62. Possui vitamina B5, que deixa as madeixas macias e sedosas.



Máscara Milk, Knut, R\$ 31. Tem fórmula com vitamina B2 para a hidratação profunda dos fios.



Imecap Hair, Divcon Pharma, R\$ 55. Composto por vitaminas do complexo B reforça o bulbo capilar, estimulando o crescimento e o fortalecimento dos fios.

c Ajuda a eliminar a flacidez, diminuir rugas e manchas e ainda dá uma força na produção de colágeno

Reconhecidamente um dos antioxidantes mais potentes, a vitamina C ainda tem capacidade de regular a síntese de melanina, sendo um bom coadjuvante no tratamento de manchas, e consegue estimular a produção de um novo colágeno na região onde foi aplicada. E se antigamente era difícil estabilizá-la e preciso, portanto, modificá-la quimicamente para reduzir sua reatividade, hoje já é possível encontrar cosméticos com esta vitamina em sua forma pura (ácido L-ascórbico) e com suas propriedades preservadas.



Derma Complex Vitamina C 20%, Adcos, R\$ 199. Com vitamina C pura 20%, caroteno e ácido ferúlico, reduz rugas, protege o colágeno e uniformiza o tom da pele.



GojiBerry, NatureLab, R\$ 40. Contém nutrientes e vitaminas com ação antioxidante que ajudam a prevenir o envelhecimento.



Chronos Pharma Sérum Intensivo Clareador Antissinais, Natura, R\$ 109. Com fórmula que preenche as rugas, melhora a firmeza e dá vida à tez.

e Tem forte poder de hidratação e regenera a pele que sofreu com ação do tempo, dos raios solares e do estresse

Ingrediente indispensável em cremes corporais e faciais hidratantes, produtos para o cabelo e sabonetes, a vitamina E ajuda a manter a oxigenação e nutrição de todo o organismo, processo que deixa a pele, as madeixas e até as unhas mais hidratadas. "Na tez seca ou que passou por algum tipo de agressão, esta substância age no processo regenerativo por possuir ação anti-inflamatória, cicatrizante e calmante", explica Helena Costa, dermatologista (RJ). Por isso, a vitamina E é também muito utilizada em cosméticos pós-sol. Além disso, ela estimula a produção de colágeno, aumentando a firmeza e a elasticidade da pele.



Baume Gourmand Corps, Caudalie, R\$ 139. Com vitamina E, nutre e hidrata até as peles mais ressecadas.



Condicionador Silver Touch, Vitzava, R\$ 19. A combinação da vitamina E com manteiga de cupuaçu garante fios macios e brilhantes.



Ladycare Day & Night, Smartlife, R\$ 90. As cápsulas para o dia contêm cafeína. As noturnas contêm vitaminas, minerais e colágeno hidrolisado.

k

Age no clareamento de olheiras, dando a impressão de um olhar mais iluminado e descansado

A vitamina K auxilia a controlar o vazamento de sangue dos vasos capilares na região, eliminando os coágulos que formam as olheiras. "Ela atua também no tratamento de rosácea e cicatrizes", completa Renata Domingues, dermatologista (SP). Em 2010, a Anvisa proibiu a venda de cosméticos formulados com esta vitamina devido a reações alérgicas. Por isso, só é possível comprá-la em forma de medicamento, com prescrição e orientação do dermatologista.