

COSMOPOLITAN

Fernanda Vasconcellos
que mulherão



oba!
presente
de verão

cruzeiros do

prazer

viaje nessa fantasia erótica! Mergulho 69. Um orgasmo em cada porto. Língua exploratória. 6 noites de sexo para se afogar com o lindo nos 7 mares do desejo

a polêmica do sexo no primeiro encontro. De que lado você está?

carnasexy!

points fervidíssimos, gatos e diversão em todo o país. 6 looks para fazer com um lenço oráculo do amor

você e ele

nosso checkup do relacionamento faz o amor sobreviver às epidemias de discussão, às crises de ciúme, até a uma seca sexual

dossiê da transpiração. Seque essa fonte de sofrimento. É ler e ouvir: "Sua fresca!"

www.nova.com.br
EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 111 ANO 27 Nº 1 FEVEREIRO 2009

os 7 tipos mais irritantes de colegas de trabalho



4 pecados de verão

FICAR BRONZEADA DE LIMA SÓ VEZ, NÃO DAR FOLGA À CHAPINHA... VOCÊ NÃO PODE NEM SONHAR EM COMETER ESSES E OUTROS DESLIZES. OU QUER GANHAR RUGAS, MANCHAS E FIOS DETONADOS ANTES DO TEMPO? SANDRA HIRATA

PECADO 1: QUERER FICAR MORENA JÁ NO PRIMEIRO DIA DE SOL

■ **o castigo** A curto prazo, o golpe de sol provoca queimaduras, de leves a graves. A longo, a radiação UV, tomada desde a infância, inunda o rosto de rugas, asperezas, manchas, pintas e alterações de cor antes do tempo. Acrescente à punição o alto risco de ser vítima de câncer de pele. Segundo a dermatologista Ana Cristina Fasanella, de São Paulo, 85% dos sinais da idade se devem aos danos causados pelo sol.

■ **a redenção** As pecadoras que não conseguem nem se vestir por causa da sensibilidade da pele (ai, ai, ai...) devem suspender imediatamente a exposição solar. A dra. Ana Cristina também ensina um jeito de aliviar um pouco a queimadura: tome banho frio com sabonete de bebê e tente

FOTO FABIO HEITZINGER



aplicá-lo apenas nos pés, nas axilas e nas regiões íntimas. Não se esqueça de hidratar muito bem o corpo com um creme pós-sol. Também ajuda fazer compressas geladas com chá forte de camomila e pode-se usar e abusar das águas termais. EXPERIMENTE Sabonete Johnson's Baby, Johnson's (R\$ 2); Bálsamo Cupuaçu, L'Occitane (R\$ 45); Água de Coco, Sete Sensorial Trends (R\$ 25).

■ **para não cair mais em tentação** Que tal chegar à praia já bronzeada? Os especialistas recomendam o uso de autobronzeadores ou de hidratantes iluminadores pelo menos uma semana antes da exposição para intensificar a cor aos poucos. Assim, você não se sente uma extraterrestre de tão branca. Mas atenção: mesmo com o bronze fake, é fundamental usar filtro com, no mínimo, FPS 20 ou mais, e reaplicar a cada duas horas. Isso também vale para os dias nublados e se você ficar debaixo do guarda-sol. EXPERIMENTE Emulsão Hidratante Autobronzeadora, OX Solar (R\$ 12); Efeito Bronzeado Fotoequilíbrio, Natura (R\$ 29); Golden Plus FPS 50, O Boticário (R\$ 36).

PECADO 2 ESPREMER ESPINHAS

■ **o castigo** Ao cutucar as danadas, muitas vezes com as mãos sujas, há proliferação das bactérias que contaminam a área, piorando a acne. Além disso, a região pode ficar escura e há chance de surgir uma cicatriz.

■ **a redenção** Abandone o vício para sempre! Caso já tenha cometido o delito, lave o local com sabonete antisséptico e use um gel secativo. Procure sempre aplicar filtro solar para pele acneica. A dermatologista Adriana Leite, de São Paulo, recomenda a quem quiser eliminar cicatrizes de acne esperar até o inverno. "Indico o peeling de Jessner, que re-

quer afastamento do sol por 15 dias mas oferece ótimos resultados", diz. EXPERIMENTE Corretor Localizado Secativo, Adcos (R\$ 55); Anthelios AC FPS 40, La Roche-Posay (R\$ 53).

■ **para não cair mais em tentação** A acne aparece no verão devido ao aumento da oleosidade causado pelo calor e pelo uso de produtos cremosos no rosto. Troque seu arsenal de beleza: o sabonete deve ser específico para higienizar pele oleosa e acneica e o hidratante ideal é o oil free (isento de óleo). EXPERIMENTE Purific-Ac, RoC (R\$ 29); Ultra-Light, Neutrogena (R\$ 30).

PECADO 3 ABUSAR DA CHAPINHA

■ **o castigo** Segundo o dermatologista Valcinir Bedin, de São Paulo, a chapinha destrói, por meio do calor, as pontes de hidrogênio, que mantêm a forma dos fios. Em resumo: ela queima o cabelo, que resseca, enfraquece e quebra.

■ **a redenção** Se os abusos já foram cometidos, será necessário reestruturar o fio. Além de espaçar o uso, faça máscaras caseiras semanais com produtos à base de queratina. Para quem quer resultados imediatos, existem técnicas em salão, como a marmorização de fios, do salão De La Lastra Morumbi (R\$ 250), que segundo o cabeleireiro Rodrigo Cintra devolve aquele aspecto de cabelo saudável. O tratamento é feito com argila e 20 aminoácidos. EXPERIMENTE Tratamento Profundo Queratina Dose Única, Ecologie (R\$ 4).

■ **para não cair mais em tentação** O uso correto do aparelho previne a síndrome da chapinha. "A temperatura necessária para alisar os fios é entre 100 e 140 graus Celsius. Mais do que isso, danifica o fio", revela o dermatologista Valcinir. Ele também recomenda que o uso seja rápido e passar, sempre, um produto que

protege o cabelo do calor. Outra indicação: preferir as chapinhas mais modernas, que mantêm a temperatura regular e, assim, diminuem os riscos aos fios. EXPERIMENTE Protetor Térmico Advance Techniques Styling, Avon (R\$ 12); chapinha Silvertex, G.A.M.A Italy (R\$ 249).

PECADO 4 ESQUECER-SE DE

HIDRATAR O ROSTO

E O CORPO TODO SANTO DIA

■ **o castigo** Nos primeiros meses, a pele se torna áspera e opaca. Nos seguintes, os sintomas incluem descamação, coceira e manchas esbranquiçadas. Depois de um longo período sem hidratação, podem surgir eczemas, micoses e infecções bacterianas. Além de tudo isso, a falta de hidratação é a principal causadora do bronze irregular e manchado.

■ **a redenção** A dermatologista Adriana Leite aconselha verificar o grau de ressecamento atual do seu rosto e corpo e usar um produto de acordo com o estado em que a pele se apresenta (seca, muito seca ou extremamente ressecada) até que ela retome a aparência normal. Quando normalizar, volte ao hidratante mais leve, de costume.

■ **para não cair mais em tentação** A hidratação deve ser feita diariamente, pela manhã e à noite. Para o rosto, o ideal é que o produto matutino tenha filtro solar na fórmula e o noturno ativos antirrugas, como os ácidos hialurônico, glicólico ou mandélico. Outras substâncias importantes que o produto deve ter: ureia, lactato de amônia, glicerina, manteigas de karitê ou de buriti. Eles reparam e uniformizam o manto hidrolipídico, formado por água e óleo, que cobrem a pele. EXPERIMENTE Act Thermal FPS 15, Kleyderm (R\$ 65); Renew Alternative, Avon (R\$ 62); Eluage Corps, Avène (R\$ 126). ★