



BOA FORMA

ENCONTRE NO SITE

OK

[MAPA DO SITE](#) | [BANCO DE RECEITAS](#)

Assine **BOA FORMA**
e ganhe **50%**
a mais de assinatura.
Aproveite!



Olá! Deixe nosso site ajudá-la a perder peso. **Clique aqui para saber como!**

beleza

caretas que valem por uma plástica

pele esticadinha de forma natural

"Nada de bisturis, preenchimentos ou toxina botulínica... Fiquei um tanto desconfiada ao ouvir que fazer caretas na frente do espelho poderia ajudar a rejuvenescer. Mas é exatamente isso o que promete a fonoaudióloga estética Valesca Resende, de Minas Gerais, que desenvolveu uma terapia que alia exercícios faciais a alguns tratamentos alternativos, não para relaxar, mas para combater o envelhecimento. Fui, então, tirar a prova. A especialista abriu a consulta com um verdadeiro inquérito sobre meus hábitos. Acabei por descobrir que tenho mais marcas no lado esquerdo do rosto e mais flacidez no direito porque evito mastigar do lado direito. Quem diria que a mastigação tem a ver com a firmeza da pele do rosto? A parte prática do tratamento começou com uma leve e gostosa drenagem linfática, uma massagem que percorreu alguns pontos do meu rosto e ajudou a desinchar as bolsas embaixo dos olhos. Depois ela aplicou uma outra técnica, o shiatsu - aquele mesmo para aliviar a dor nas costas -, que usa a pressão dos dedos em determinados pontos de fluxo de energia para relaxar regiões enrijecidas como testa, olhos e perto do nariz. Foi um pouco doloroso, mas valeu o sacrifício: logo, fui invadida por uma sensação de alívio. O próximo passo foi uma massagem modeladora, feita com deslizamentos bem firmes, principalmente nas regiões mais fiácidas - no caso do rosto, bochechas, pálpebras e papada. Achei curioso, pois a impressão inicial foi de que minha pele iria se soltar mais ainda com tanto estica e puxa. Mas me enganei. Valesca me explicou que esse tipo de movimento age diretamente no músculo, modelando-o como se fosse uma espécie de argila. Disse que dá até para levantar as maçãs e as sobrancelhas! O ritual continuou com dez minutos de acupuntura nas rugas e nos sulcos para estimular a circulação na área onde foi aplicada. Bem nutrida, a pele fica mais viçosa e menos marcada, me contou a especialista. E, finalmente, a tão esperada ginástica facial. A terapeuta me passou quatro exercícios para serem feitos todos os dias. Alguns foram fáceis de executar, outros nem tanto. O bom é que, no dia-a-dia, essa série não vai tomar nem três minutos do meu tempo. Mas confesso que me senti um pouco palhaça. Ao término dessa única consulta, naturalmente não pude notar no espelho nenhuma diferença brutal. Porém, saí do consultório achando meu rosto mais iluminado,

VÍDEOS:
Veja mais vídeos sobre Beleza

FÓRUM:
Beleza não é tudo, mas ajuda pra caramba...

- Envie para uma amiga
- Adicionar à sua lista de favoritos!

PUBLICIDADE



- DIETA E NUTRIÇÃO
- RECEITAS LIGHT
- BELEZA
- SAÚDE
- FITNESS
- FAMOSAS
- BEM-ESTAR
- DESAFIO DA BALANÇA
- REVISTA
- INTERATIVIDADE:**
- MINHA DIETA
- CONTE CALORIAS
- TESTES
- VÍDEOS
- ENQUETES
- CELULAR
- BLOGS
- NEWSLETTER

Con
do
"A

EU CONSEGUI!

menos abatido e fiquei realmente com a impressão de que minha pele estava até mesmo mais esticadinha. Adorei! Agora só me resta fazer minha série de caretas na frente do espelho.”

Carla Conte, jornalista

Produção: Mônica Tagliapietra. Modelo: Nathália Barbosa (Way). Maquiador: Sandro Borges (Sense).

Páginas: [1](#) [2](#)

[Anterior](#)

- [Envie para uma amiga](#)
- [Adicione à sua lista de favoritos!](#)

JULHO 2007



Con
do

"Vo

VO
Enc
para
de b
paz

**G
P
V
A
A
V
E
P
V
C
E**

BOA FORMA
 34 receitas de dieta
 e rotinas de exercícios
 para quem quer
 o corpo novo
 que só os filmes
 oferecem
 AGORA EM CASA!
 XUXA
10kg mais magra
 Quando chegou
 aos 30 anos, ela decidiu
 ser hora de fazer a dieta
 LUCIANA RODRIGUES
 e Adela Kowalski

Pague menos e assine mais.
 Quanto mais revistas você assina,
 mais descontos você ganha!
 E mais: Assine e concorra
50 TVs de Plasma 42

canal de compras

SHOPPING

Busca Produtos

Em todo site

Busca

 <p>Shopping Abril TVs acima de 28 polegadas a partir de R\$899,00</p>	 <p>Shopping Abril Câmera Digital a partir de R\$74,00</p>	 <p>Aroma Online Carolina Herrera 212 60ml Em 6x de R\$28,98 s/juros</p>	 <p>Shc MP3 a p:</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Copyright © 2007 Editora Abril S.A.
 Todos os direitos reservados. All rights reserved