

CORPO A CORPO

CARBO À NOITE
DIETA LIBERA O CONSUMO E SECA **5 KG EM 1 MÊS**

MARIANA RIOS
BUMBUM DURINHO E BARRIGA PERFEITA
Graças ao muay thai e ao treinamento funcional



FÉRIAS DO TREINO?
COMO RETOMAR A ROTINA COM SEGURANÇA

HOT, ACRO, POWER...
ENCONTRE A YOGA QUE COMBINA COM VOCÊ

7 EXERCÍCIOS QUE + QUEIMAM GORDURA

» 350 CALORIAS EM APENAS 15 MINUTOS

» PARA FAZER EM QUALQUER LUGAR, SEM ACESSÓRIOS

30 PRODUTOS MULTIFUNCAIONAIS QUE SIMPLIFICAM O RITUAL DE BELEZA PÓS-ACADEMIA

corpoacorporo.com.br

CABELO

1 BLINDA E FORTALECE

Máscara Luxe Creations Extreme Treatment, Amend, R\$ 44. Repõe a estrutura natural dos fios e repara danos acumulados, combatendo os sinais de envelhecimento capilar (opacidade, fragilidade e desidratação). Preserva a cor, hidrata, fortalece e blinda as madeixas.

2 DA NATUREZA

Água de Coco Umidificante Spray Hair & Body Coconut, Mutari, R\$ 33. Possui ação antioxidante e fortificante, além de proporcionar uma hidratação prolongada para a pele e os cabelos. Também tem efeito refrescante.

3 LIMPO SEM ÁGUA

Xampu Seco, Phytoervas, R\$ 27. Mantém os fios soltos e com aparência de limpos por 24 horas, sem o excesso de lavagem que desgasta a coloração. Contém gengibre, menta e alecrim, que limpam suavemente o couro cabeludo e controlam a oleosidade.

4 MAIS COR E BRILHO

Xampu Color Use, Lowell, R\$ 67. Combina filtro solar e ingredientes especiais que protegem contra oxidação, envelhecimento e danos do sol, mantendo a cor, o brilho e a saúde dos cabelos.

5 LOIRO VIVO

Xampu True Hue Violet, Senscience, R\$ 95. Evita o amarelado nos fios loiros, garantindo uma cor luminosa já na primeira lavagem. A fórmula sem sulfato limpa sem danificar o couro cabeludo. Com proteção solar.

6 1001 UTILIDADES

Light-Poo Tudo em 1, Reparação Total 5, L'Oréal Paris, R\$ 40. Creme de limpeza inteligente para cabelos danificados ou com coloração. Limpa suavemente sem sensibilizar e hidrata sem pesar, deixando-os maleáveis e desembaraçados. Preserva a cor e é capaz de modelar as madeixas mesmo após o enxágue.

7 SECO OU MOLHADO

Leave-In Multifuncional CC Cream 12 em 1, Vizcaya, R\$ 53. Pode ser usado como condicionador ou leave-in — com enxágue tem efeito hidratante, e sem, blinda e protege. Possui proteção térmica e UV, além de reduzir pontas duplas, frizz e volume.



OS FIOS SOFREM, MAS ESTA SELEÇÃO VAI AJUDÁ-LA A PRESERVAR A COR, REDUZIR FRIZZ E DANOS TÉRMICOS, NUTRIR E HIDRATAR AS MADEIXAS

8 MILAGRE EM 3 MINUTOS

Condicionador Hidroauterização 3 Minutos Milagrosos, Pantene, R\$ 22. Indicado para cabelos danificados por tratamentos químicos ou ressecamento. Enriquecido com pró-vitaminas, deixa os fios fortes e saudáveis.

nocivos dos elementos agressivos da água da piscina, inclusive o cloro, além de minimizar o frizz e o aspecto "cabelo verde". Previne ressecamento e quebra.

9 ANTES DO MERGULHO

Spray Pré-Piscina, Lola Cosméticos, R\$ 46. Um tratamento para quem pratica natação, pois combate os efeitos

10 FIOS ALINHADOS

Spray Multibenéficos, Aneethun, R\$ 42. Contém ingredientes que evitam pontas duplas, o frizz, permitem desembaraço imediato e protegem os fios contra o calor do secador e os raios solares, além de nutrir, hidratar e fortalecer a fibra capilar.

TOP: ILLA; HAUTE; EVERLAST