



## treinos infalíveis

Para manter a silhueta em dia, **Karina Bacchi** investe em dois treinos na unidade Jardins da Fórmula Academia (SP). Um deles, para garantir a boa forma dos membros superiores, esculpe comissão de frente, músculos dorsais, costas, barriga, deltoides, bíceps e tríceps. O segundo, exclusivo para membros inferiores, começa com alongamentos e já vai trabalhar quadríceps em cargas de quase 60 kg. Depois, agachamento para trabalhar coxas e glúteos. Outros exercícios para definir músculos lombares e panturrilhas completam a sessão da famosa, que fecha o treino com mais alongamento. "Como o objetivo da Karina é aumentar a massa muscular, ela usa a maior carga possível, desde que consiga completar o número de repetições proposto", revela o professor de musculação Marcelo Alo.



### curvas em dia

Apresentadora do *TV Globinho*, **Fernanda Pontes** se preocupa com o físico e faz de tudo pelo corpão. "Cuido da alimentação e concilio exercícios com tratamentos estéticos", conta. Para manter as curvas invejáveis, além de muita malhação, ela combate flacidez, celulite e gordura localizada com o Powershape, aparelho que dá ótimos resultados graças a uma ponteira 3D. A loira investe na técnica a cada 15 dias na Onodera (RJ).



### fios saudáveis

As madeixas cheias de balanço que **Isabella Fiorentino** exibe no *Esquadrão da Moda*, do SBT, são resultado dos tratamentos do Laces and Hair (SP). Isabella costuma fazer uma desintoxicação no couro cabeludo com um produto à base de ervas para equilibrar a equação raiz oleosa/pontas secas e ativar o crescimento dos fios. Outra técnica apreciada pela modelo, segundo a hairstylist Renata Souza, é a chama da vela, para remover pontas duplas.



### tom invejável

Cuidados com as mechas nunca são demais para a atriz **Guilhermina Guinle**, que nunca as deixa expostas ao vento, ao sol ou ao mar sem utilizar filtro solar. "Guilhermina é muito disciplinada", revela Branca di Lorenzo, do Crystal Hair (RJ). A colorista conta o segredo para alcançar o tom loiro-escuro da atriz: "A cor de fundo é o loiro-médio *Richesse Diacolor*, da L'Oréal. E ela faz *balayages* a cada dois meses para realçar as pontas, com raiz marcada", ensina.