



não esquecendo metodologias para compensar pequenos desvios. Neste plano também foram propostos alguns tratamentos avançados de remodelação corporal que, mais do que perder peso, permitem eliminar gorduras em excesso. A ideia é devolver a silhueta, o bem-estar e a definição corporal ajustada ao estabelecido inicialmente.»

PASSO A PASSO

A avaliação. «Todo o processo de mudança começa na consulta de nutrição, onde é avaliado o metabolismo. No seu caso, verificámos que tem um metabolismo muito reativo, com retenção de líquidos e gorduras acumuladas em zonas difíceis.»

A alimentação. «Além de um plano adequado ao seu estilo de vida, fizemos alguns ajustes, como a inclusão de Aquadrena nos hábitos diários para combater a retenção de líquidos, a substituição de leite por iogurtes e a introdução de algumas frutas (frescas ou desidratadas) em alturas-chave do dia.»

A tecnologia. «Embora tenhamos várias tecnologias disponíveis, no seu caso optámos por dois tratamentos complementares: o LPG Médico – mais do que combater a celulite, ativa a mobilização natural das gorduras ao mesmo tempo que modela o corpo – e o Slim – ajuda a dissolver as sobrecargas de gordura mantendo a pele e os músculos bem definidos.»

«O essencial é conhecer as regras e saber o que fazer quando nos desviamos delas.»

Dr. Pedro Queiroz

ELLEforma

O RESULTADO FINAL

A manutenção. «Ao chegar ao peso estabelecido, vamos entregar-lhe um livro de “bom comportamento” em que revelamos e personalizamos alguns truques para que possa comer de tudo, sem voltar a engordar. Isto vai ser possível porque o seu metabolismo já vai ter atingido um determinado nível de estabilidade, o que dificulta a recuperação de peso.»



Faço ginásio regularmente e tento manter uma alimentação equilibrada, mas sempre tive curiosidade em testar a eficácia de tratamentos estéticos não evasivos para o corpo.

COMO COMECEI:

Com uma campanha especial de verão acabada de lançar, escolhi experimentar as novidades da Well's. Como tinha dúvidas sobre qual era o tratamento mais adequado, marquei primeiro uma avaliação. Depois de responder a um questionário detalhado (mas rápido) sobre o meu historial médico, a esteticista Elisabete Santos perguntou quais eram os meus objetivos. Destaquei a minha zona abdominal como a mais problemática e a que mais incómodo me causa. Para traçar um programa mais personalizado, é feita uma análise corporal através de umas

placas de cristal líquido que, ao serem colocadas sobre a zona do corpo escolhida, como uma espécie de radiografia, permitem identificar o tipo de celulite no corpo e outras condições.

O que estou a fazer: A Elisabete identificou que o meu principal “problema” era a retenção de líquidos e que a zona mais afetada era de facto a abdominal. Para uma ação hipereficaz, combinou dois novos tratamentos: primeiro 20 minutos de Lipocavitação onde um manípulo redondo, à medida que massaja a barriga, emite ultrassons que “rebatem” (palavra muito entusiasmante quando se fala de gordura!) as células do tecido adiposo; e um segundo tratamento também de 20 minutos de mesoterapia não invasiva, com o mesmo instrumento, que desta vez conduz



os ingredientes ativos do creme escolhido às células adiposas para um efeito ultraeficaz. Terminou com uma agradável massagem drenante para ajudar o corpo a eliminar a gordura não desejada.

A META FINAL:

Terminada a primeira sessão, voltamos a tirar as medidas à área tratada e os resultados foram positivos: 1cm perdido na região imediatamente acima do umbigo e 2cm na zona abaixo dele. Os resultados são maximizados com duas a três sessões por semana, durante aproximadamente dois meses. ■