



SEGREDOS
DE UMA
MODELO
E MÃE
PARA
TER UMA
SILHUETA
INVEJÁVEL,
SEM PERDER
MUITO
TEMPO.

Por// **VANDA OLIVEIRA**
Fotos// **PEDRO DE CASTRO AGOAS**



ISABEL FIGUEIRA
SEGREDOS
PARA UM
CORPO
DE VERÃO





É modelo e apresentadora do programa Top+, na RTP1, há quase dez anos, tem feito trabalhos de representação, em séries e telefilmes, e prepara-se para se estrear numa nova atividade, enquanto DJ. Mãe de Rodrigo, prestes a completar seis anos, e com uma agenda preenchida, o segredo de **Isabel Figueira** para manter o corpo elegante passa por simplificar nos cuidados de beleza, ter hábitos de vida saudáveis e procurar a felicidade em tudo o que faz.

P) Como prepara o corpo para o verão?

IF) A minha profissão exige estar em boa forma durante o ano todo. Sempre fui muito disciplinada e desde os meus 17 anos, quando iniciei a carreira de manequim, que cuido da minha imagem. O corpo é o espelho daquilo que comemos e, portanto, sigo uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercício físico e a tratamentos de estética.

P) Segue algum plano alimentar específico?

IF) Não. Adoro comer e sei que se comer aquilo que me apetece o meu peso vai aumentar, sobretudo com os pratos mais calóricos, típicos do norte feitos pela minha mãe. Como tenho um bom metabolismo, basta-me apostar nas saladas, no peixe grelhado e fazer uma alimentação saudável para voltar aos 55 quilos, o peso que costumo ter no verão.

P) Como são as suas saladas?

IF) Gosto especialmente de salada de atum com cebola, tomate, milho, pepino e outros ingredientes saudáveis que tenha à mão. Para variar,

também faço salada de frango com cogumelos, tomate, milho, cenoura ralada e rebentos de soja.

P) Segue alguma regra à mesa?

IF) Não como muito à noite. Se sentir fome após o jantar como gelatina. Não engorda e faz bem às unhas e ao cabelo.

P) Que cuidados tem com o cabelo nesta altura do ano?

IF) Neste momento, tenho extensões loiras porque adoro ter o cabelo comprido no verão. Devido ao constante uso do secador e da escova, sinto necessidade de fazer uma máscara capilar todas as semanas. Na praia, da mesma forma que protejo a pele do sol utilizo também um protetor solar em spray para o cabelo. Evito mergulhá-lo na água salgada e isso ajuda-me a mantê-lo saudável ao longo de todo o verão.


P) E quais os principais cuidados que tem com a pele do rosto e do corpo?

IF) Para além da hidratação diária, faço uma esfoliação da pele do rosto e do corpo uma vez por semana. Sou acompanhada na Clínica Ibérico Nogueira, onde

IDADE 31 ANOS
MEDIDAS 92-64-92
ROUPA 36
PESO 55 KG
ALTURA 1,73 M

CUIDADOS DE BELEZA TRUQUES QUE SIMPLIFICAM O DIA A DIA DA APRESENTADORA

- ◆ **2 EM 1** «Sempre que procuro um cuidado específico para o corpo dou preferência a fórmulas que ofereçam diferentes ações. Assim, por exemplo, ao mesmo tempo que tonifico a pele ou combato a celulite, estou também a hidratar a pele do corpo num só gesto.»
- ◆ **RITUAL** «Normalmente é à noite, depois de deitar o meu filho, que dedico algum tempo só a mim. Faço, por exemplo, uma máscara ou aproveito para retirar o verniz das unhas.»
- ◆ **MAQUILHAGEM** «No verão limito o uso de maquilhagem. No máximo, coloco um pouco de rímel, *blush* e de iluminador para criar pontos de luz no rosto.»
- ◆ **SUPLEMENTOS ALIMENTARES** «Faço tratamentos regulares para a celulite ou para o cabelo e unhas. Também tomo vitaminas que me ajudam a estar mais atenta e concentrada.»
- ◆ **AFTER SUN** «Utilizo-o todos os dias durante o verão. Após o banho e ainda com a pele molhada espalho um óleo corporal e depois, já com a pele seca, aplico o pós-solar.»



COSMÉTICOS CASEIROS
DUAS RECEITAS
DE BELEZA QUE
ISABEL FIGUEIRA
PÕE EM PRÁTICA

● **ESFOLIANTE NATURAL**
«Quando o esfoliante se acaba misturo óleo de corpo com sal grosso de cozinha para esfoliar a pele do corpo. Para a pele do rosto faço uma mistura mais suave, de mel com açúcar. Deixo atuar durante dez minutos e depois é só passar por água.»

● **MÁSCARA TONIFICANTE**
«Quando me levanto de manhã com um ar mais cansado coloco um iogurte natural no congelador durante alguns minutos. Deito-o numa tigela e bato com uma colher até ficar cremoso, junto um pouco de mel e aplico no rosto como se fosse uma máscara. O mel é um excelente hidratante e a frescura do iogurte, por si só, tonifica a pele eliminando olheiras e outros sinais de fadiga.»

ISABEL
FIGUEIRA
MENU
DE
VERÃO

- Peixe grelhado
- Salada
- Limonada
- Fruta
- Iogurte
- Gelatina

