



Os vernizes da nova geração

NOS PRIMEIROS DIAS DESTE NOVO ANO APOSTE EM CORES VIBRANTES, SOFISTICADAS E SENSUAIS

POR: ANA CRISTINA ESTEVEIRA FOTO: GETTY IMAGES



1. Nail Polish (gold), Burberry Beauty, €19
2. La Laque Couture, YSL, €23,53
3. Le Vernis, Chanel, €23
4. Nail Laquer, Tom Ford
5. Top Coat Ultra Violet, Guerlain, €23,95
6. Pure Color Nail Lacquer, Estée Lauder, €20,50
7. Nail Laquer, Giorgio Armani
8. La Laque Couleur, Guerlain, €24,95
9. Vernis, Nails4'Us, €11,90

CONSULTÓRIO

por Humberto Barbosa
ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO E LONGEVIDADE

DEPOIS DAS FESTAS

Passada a época festiva a verdade é que foram cometidos alguns excessos, próprios de mesas cheias de petiscos e do convívio com a família e amigos. Desde que sejamos saudáveis e todos os nossos órgãos funcionem correctamente, o nosso organismo tem mecanismos para se limpar. Mas em alturas de maior carga, por excessos alimentares e de bebidas alcoólicas, é preciso uma ajuda para desintoxicar e restabelecer o nosso equilíbrio interno. Uma boa dieta ajuda a devolver o bom funcionamento do estômago, fígado, rins e intestinos, que tiveram algum trabalho suplementar para tratar de doces, álcool e gorduras em excesso. Uma dieta de uma semana à base de sumos de frutas e de legumes, de vegetais crus e cozidos, de cereais integrais e de água abundante é totalmente adequada e aconselhável para recuperar a boa forma.

Comece por fazer um dia a ingerir apenas alimentos líquidos: de manhã faça batidos de leite de soja com maçã, sumo de beterraba com maçã, ou sumo de limão, laranja e cenoura, ou então apenas de maçã e cenoura. A meio da manhã faça um batido com cereais integrais e leite de soja, leite de arroz ou leite de aveia, usando apenas uma colher de sopa de cereais por cada copo de leite. A ideia é ter uma bebida leve mas nutritiva. As sopas são uma boa aposta para as dietas líquidas, mas têm de ser passadas num creme leve, obviamente. Para o almoço faça um creme de legumes bem passado e pouco consistente. A meio da tarde, faça um sumo de maçã, que pode misturar com chá de cidreira, lúcia-lima ou menta. Para o jantar, coza um bocadinho de brócolos, espinafres, cenoura e couve-flor, deixe arrefecer até ficar morno, coloque num liquidificador, acrescente a água da cozedura e faça um batido. Durante a noite, beba apenas infusões de camomila, cidreira ou tilia. Durante o resto da semana, faça uma alimentação à base de vegetais cozidos acompanhados por peixe ou carne de aves, sempre grelhados ou cozidos.

www.clinicadotempo.pt
Tel. 214 588 500