

2 revistas por apenas  
R\$ 3,99

a semana em

anamaria.uol.com.br

# Anamaria

## BOTA MEL NESSE CABELO!

Esse e outros truques salvam os fios dos danos do verão

## O CERTO E ERRADO DAS SAIAS

Você vai arrasar de pernas de fora

## 7 regras de ouro pra abrir o seu negócio

## PERIGO NO CALOR

Proteja seu filho das armadilhas do tempo quente

GRÁTIS

Aula 2

## CURSO RÁPIDO DE PILATES

Abdominal, pernas e braços ao mesmo tempo!

**Viviane Araújo,**  
a Edith de *Rock Story*:  
"Sou boa atriz e continuo gostosa"

## AS FÉRIAS ACABAM COM SUA DIETA?



9 dicas pra não chutar o balde e ainda emagrecer

ISSN 1413-804-2 01057  
9 771413 804004  
R\$ 3,99 N° 1057\_13 DE JANEIRO DE 2017

## RENEGOCIE SUA DÍVIDA

**Teste:** descubra como parar de perder dinheiro

## Botox cura enxaqueca

Tem até no SUS

E bexiga solta, suor demais...

## PET SHOP EM CASA

Economize até R\$ 40 por semana



# Cabelo perfeito até no

A estação mal começou e seus fios já estão pedindo socorro? Veja como reverter

## Danos do sol

O sol faz mal para todo tipo de cabelo, seja ele liso, cacheado ou crespo. De acordo com **Juliana Anunciato**, tricologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a exposição prolongada aos raios ultravioleta acelera a oxidação do fio, deixando-o mais fraco, ressecado, áspero, sem vida e até mais claro, num tom acobreado. Mas as consequências não param por aí. "Quem tem pouco cabelo deve ter um cuidado redobrado, pois o sol pode desenvolver câncer de pele no couro cabeludo, além de deixar a região avermelhada e causar descamação", explica ela. Além do sol, o clima abafado também é ruim, principalmente para quem tem os fios oleosos. "O calor e o suor fazem com que o couro cabeludo produza mais sebo, levando à descamação e oleosidade excessiva, e dermatite seborreica, a caspa", esclarece.

## Quem sai na pior?

Apesar de a alta temperatura agredir todos os tipos de fio, a especialista afirma que as mulheres que têm química no cabelo se prejudicam mais. "Qualquer tipo de tratamento, como alisamento, tintura ou descoloração, deixa o cabelo mais fragilizado e poroso do que realmente é. Por isso, o ideal é evitar abusar das químicas nesta época do ano", diz **Juliana**.

## Piscina, água do mar...

Tanto o cloro da piscina quanto a água do mar são prejudiciais para o cabelo. "Essas águas abrem a cutícula do fio, alterando seu pH. Isso deixa o cabelo desidratado, fraco, quebradiço, opaco, mais suscetível à queda e, ainda, facilita que embarace. Para evitar que isso aconteça, o ideal é enxaguar o cabelo com água doce ou mineral antes e depois de entrar no mar e na piscina", recomenda ela.

## Dicas diárias para dar brilho e maciez

- ▶ Evite lavar o cabelo com água quente, que deixa ressecado e opaco.
- ▶ Lave o cabelo com xampu e condicionador próprios.
- ▶ Faça hidratação toda semana.
- ▶ Logo após a lavagem, trate os fios com óleos naturais, como o de coco, argan, amêndoas e oliva. Eles são nutritivos, previnem a queda e dão brilho.
- ▶ Não prenda o cabelo quando estiver molhado. Fica mais fragilizado e sujeito a quebra do que quando está seco. Isso pode estragar a estrutura dos fios.
- ▶ Quando for à praia ou piscina, coloque sempre boné ou chapéu. "Além de proteger a pele, evita que o couro cabeludo fique exposto ao sol", diz **Juliana**.
- ▶ Tenha uma alimentação balanceada, pois quanto mais vitaminas e nutrientes você ingerir, mais bonito seu cabelo ficará.

## Produtos que protegem os fios dos efeitos nocivos do sol



S.O.S Verão 4 em 1, da Haskell, R\$ 40



CC Cream Siãge Reconstrói os Fios, da Eudora, R\$ 34,99



CoCo LoCo CoConut Mask, da Lee Stafford, R\$ 79,90



Novex Minha Praia, da Embelleze, R\$ 12,70



Condicionador Sol Mar Piscina, da Acquaflora, R\$ 27,59



Xampu Sol Mar Piscina, da Acquaflora, R\$ 24,95



Tratamento de Choque BB Cream, da Alta Moda é..., R\$ 13



Leave-in Color Use, da Lowell, R\$ 64



# verão!

o estrago Júlia Arbex

## Receitas caseiras

**Mel – Aumenta o brilho e previne o ressecamento**

▶ Aplique o xampu específico para o seu tipo de cabelo e enxágue.

- ▶ Aplique o condicionador específico para o seu tipo de cabelo e enxágue.
- ▶ Tire o excesso de água utilizando uma toalha.
- ▶ Penteie e divida o cabelo em várias mechas.
- ▶ Feito isso, aplique uma colher (chá) de mel em todas as mechas, do comprimento às pontas.
- ▶ Coloque uma touca térmica e deixe a mistura agir por 30 minutos.
- ▶ Enxágue com água. Se quiser, aplique um pouco de condicionador para potencializar o efeito do tratamento.
- ▶ Faça isso uma vez por semana ou a cada 15 dias.



**Óleo de girassol – Protege dos raios solares e é um ótimo hidratante**

- ▶ Aplique xampu para o seu cabelo e enxágue.
- ▶ Aplique o condicionador específico para o seu tipo de cabelo e enxágue.
- ▶ Tire o excesso de água utilizando uma toalha.
- ▶ Penteie e divida o cabelo em várias mechas.
- ▶ Feito isso, aplique cinco gotinhas do óleo em cada mecha, evitando passar na raiz.
- ▶ Coloque uma touca térmica e deixe agir por 20 minutos.
- ▶ Enxágue somente com água.
- ▶ Faça isso uma vez por semana ou a cada 15 dias.