

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

faço regularmente vários tratamentos de manutenção, desde mesoterapia a massagens e radiofrequência.

P) E em termos de exercício físico, o que faz para manter a boa forma?

IF) Não sigo nenhum plano de exercício rigoroso. Mantenho-me ativa, fazendo o exercício que a cada momento me dá mais prazer. Em geral, no ginásio, prefiro as aulas às máquinas.

P) A que aulas costuma ir?

IF) Gosto de *body combat* e de *step* e, a nível de ginásio, costumo andar na passadeira durante uma hora. Mas assim que começa o bom tempo prefiro atividades ao ar livre. Nesta altura, já comecei a fazer passeios a pé pela praia numa extensão de cerca de oito quilómetros, enquanto converso com o meu namorado ou oiço música.

P) O desporto sempre esteve muito presente na sua vida.

IF) Sim, desde criança. Educação física era uma das minhas disciplinas preferidas e à qual sempre tive muito boas notas. Joguei voleibol durante seis ou sete anos, participei em campeonatos pela escola, tive aulas de aeróbica e também entrei em competições. Cheguei a jogar ténis, tive aulas de *surf*... É fundamental fazer desporto para ter uma vida saudável e, além do mais, dá-me energia e ajuda-me a descarregar a adrenalina.

P) E a manter a boa forma...

IF) Sim, graças aos treinos no ginásio, duas vezes por dia, consegui perder rapidamente os mais de 20 quilos que ganhei durante a gravidez.

P) Neste momento, tem alguma modalidade de eleição?

IF) Não, mas ando com vontade de experimentar o *paddle surf*, um desporto aquático que consiste em manter o equilíbrio em cima de uma prancha de *surf* ao mesmo tempo que se utiliza o remo. Parece fácil, mas não é.

P) Poderá ser mais fácil para si uma vez que já praticou *surf*...

IF) Não é bem assim. O equilíbrio não é como andar de bicicleta. É preciso voltar a treinar outra vez.

P) A música tem sido para si outra fonte de energia positiva. Tem até um novo projeto neste âmbito. Pode contar-nos do que se trata?

IF) Concluí recentemente o curso de DJ e pretendo começar ainda durante o verão a passar música como DJ exclusiva em eventos de marcas de prestígio, à semelhança do que acontece com modelos como Kate Moss, Naomi Campbell ou Cindy Crawford que, depois de serem manequins, se tornaram modelos exclusivas de festas. É uma maneira de me entreter e de me divertir com algo que adoro que é a música.

P) No seu Facebook diz que procura sempre ser feliz. O que a faz feliz?

IF) Encontrei a felicidade plena há seis anos quando me tornei mãe. A minha maior alegria é o meu filho e alguns dos momentos mais bonitos que passo com ele, principalmente no inverno, acontecem quando vamos até à praia para ver o pôr do sol. Para além da energia positiva que transmite, é natural e não gastamos dinheiro. Basta estar lá e assistir.

«GRAÇAS AOS TREINOS NO GINÁSIO, DUAS VEZES POR DIA, CONSEGUI PERDER RAPIDAMENTE OS MAIS DE 20 QUILOS QUE GANHEI DURANTE A GRAVIDEZ»

Produção de moda// **SARA SOARES** (C'est Fantastique)
Hair & Make Up// **JOANA MOREIRA**
Assistente de fotografia// **HUGO FIGUEIREDO**
Agradecimentos// **BILLABONG, BLANCO, DIESEL, JUST CAVALLI, MANGO, OYSHO, UTERQÜE; PROSHOP (AMOREIRAS SHOPPING CENTER); GLAM CELEBRITY**