

# COSMOPOLITAN

SÓ  
1,80€

**MAIS  
DINHEIRO  
AO FINAL  
DO MÊS**

pág. 48

Os preliminares  
que vais A-DO-RAR  
E ele também!

**DEBAIXO  
DO SUTIÃ**  
DICAS PARA  
MANTER  
O PEITO  
SAUDÁVEL  
(a partir de hoje)

**TRENDY**  
A nova maquilhagem chegou! ↘



**Especial  
Moda**  
Atualiza-te

+ de 30 páginas com  
inspirações de perder  
a cabeça!

**Nicole  
Scherzinger**  
Como se recusou a ser  
vencida pela bulimia

DESCOBRE  
O TEU TIPO DE  
PERSONALIDADE  
e aprende a  
interagir melhor  
com os outros

PROPOSTAS  
PARA TODAS  
AS MULHERES,  
MESMO  
DE PELE NEGRA

PORTUGAL (CONT.) € 1,80



Publicação Mensal (OUTUBRO)

# Dicas e curiosidades

## ELES DIZEM-TE QUANDO ESTÁS EXCITADA

Os mamilos ficam mais rosados durante o sexo, e escurecem à medida que te aproximamos do orgasmo. Isto acontece porque o fluxo sanguíneo aumenta quando estás excitada.

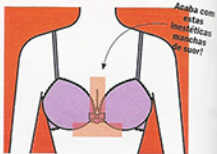
Ao atingir os mamilos, estes ficam mais sensíveis ao toque e, quando estimulados, aumentam o prazer. Depois do clímax, voltam gradualmente ao tom habitual.



Podem variar entre um tom pálido a um rosa forte.

## Previne as manchas de suor

É provável que já tenhas reparado numas manchas em forma de "V" que ficam entre o sutiã depois de uma sessão no ginásio, por exemplo. Mas isso pode acontecer mesmo no dia a dia, principalmente se tens o peito volumoso: a fricção aumenta a transpiração e pode até ser propícia à proliferação de bactérias. Para evitar que isto aconteça, opta por sutiãs de algodão, mais respiráveis, e num modelo que



mantenha as mamas afastadas uma da outra. Toma sempre banho logo após a prática de exercício físico e, ao longo do dia, passa toalhitas à base de ácido salicílico, que fazem esfoliação, são antibacterianas e antifúngicas.

## Faz uma esfoliação caseira

Cria o teu próprio esfoliante: junta um pouco de azeite, açúcar e extrato de baunilha (para dar um aroma agradável à mistura). Prepara um banho quente e usa uma toalha turca para passar a mistura, em movimentos circulares, em cada mama. O açúcar funciona como esfoliante e o azeite hidrata a pele e deixa-a macia como seda.



## Contraria a gravidade

A flacidez é inevitável com o passar dos anos, mas queremos afastar esse assunto o mais possível da nossa mente... e do nosso corpo, certo? Não existe uma solução milagrosa, mas existem truques que te podem ajudar a sentir melhor. Toma um banho em água salgada, onde a gravidade específica é muito menor – coloca sais de banho com sulfato de magnésio na banheira e prepara-te para um banho flutuante de relaxamento. Ou então, vai até à praia, quando escurecer, e aventura-te num mergulho noturno... sem roupa!

## MOVIMENTOS DE YOGA

Existe uma posição simples que te ajuda a fazer uma boa extensão do tórax e a alongar os músculos peitorais – é a Matsyasana, ou a postura do peixe. Deita-te na posição dorsal com as pernas estendidas e unidas, os braços junto ao tronco e as mãos ligeiramente por baixo do rabo, com as palmas viradas para baixo. Arqueia as costas, de forma a que o topo da cabeça fique apoiado no chão, como na figura. Além de exercitares os músculos do peito, é benéfico para o sistema respiratório.



Exercita os músculos peitorais com este movimento de yoga

**98%**

das mulheres portuguesas usa o tamanho errado de sutiã, segundo a *Dama de Copas*, empresa especializada em *Bra fitting*. Será que és uma delas?

# Qual o sutiã ideal para o teu peito? Descobre agora!

Existem mais de 100 tamanhos diferentes e muitos estilos de sutiãs, o que dificulta a escolha desta peça de vestuário tão pequena e ao mesmo tempo tão importante e complexa. Estes são os dois aspetos principais a ter em conta quando escolhes um sutiã.

## O tamanho

É composto por um número, relativo ao contorno do tórax, e por uma letra, a chamada *copa*, relativa ao volume do peito. Não basta saber apenas um destes elementos, pois é a conjugação dos dois que define o sutiã correto.

**DICA:** Opta sempre pelo conforto. Se sentes que o sutiã aperta em torno do tórax, podes comprar um tamanho acima e uma copa abaixo. Ou seja, se és um 34C, por exemplo, um 36B é o equivalente em copa e fica mais folgado no tamanho para que não marque a pele nem cause lesões.



## O estilo

Antes de saberes o estilo de sutiã que melhor se adequa a ti, deves ter em conta o teu tipo de peito. Inês Basek, consultora de *bra-fitting* e uma das fundadoras da *Dama de Copas*, ajudou-nos a decifrar esta questão.

### 1 PEITO FIRME:

Sutiãs decotados são os que mais favorecem. Opta por modelos *Plunge*, com o esterno baixo e em V, ou modelos *Half Cup*, com meia copa, esterno médio mas decotado e em U.



Peito firme: Modelo *Plunge*



Peito firme: Modelo *Half Cup*

### 2 PEITO PESADO:

Sutiãs com o esterno alto e com o maior suporte possível são fundamentais. Escolhe um modelo *Balconnet Alto*, com o esterno alto ou um modelo *Full Cup*, que além do esterno alto tem também a copa subida.



Peito pesado: Modelo *Balconnet Alto*



Peito pesado: Modelo *Full Cup*

### 3 PEITO FLÁCIDO:

É importante escolher um sutiã que suporte o peito todo. Um modelo *Balconnet*, com a copa de esponja ultra fina, ou um modelo *Full Cup*, com a copa subida e o esterno alto, são os mais indicados.



Peito flácido: Modelo *Balconnet*



Peito flácido: Modelo *Full Cup*

### 4 PEITO ASSIMÉTRICO:

Seja firme, pesado ou flácido, podes escolher uma das hipóteses anteriores, mas preferiremos modelos com a parte superior da copa elástica para melhor se adaptarem ao tamanho de cada peito.



Peito assimétrico: Modelo com copa elástica

## ERROS A NÃO COMETER!

- O sutiã não deve ser facilmente afastado do corpo.
- As alças não devem marcar os ombros nem descair com o movimento.
- As mamas não devem sair lateralmente ou por cima das copas.
- Os aros não devem ficar afastados do tórax.