

SEGUNDO CANCRO
APÓS ENFARTE
DE CASILLAS, SARA
CARBONERO ENFRENTA
TUMOR NO OVÁRIO



FOTOS EXCLUSIVAS

ATRIZ TENTA QUE LYONCE
E LYANNII VISITEM O PAI



LUCIANA ABREU QUEBRA
O SILÊNCIO SOBRE YANNICK
DJALÓ E DANIEL SOUZA

“Não só é péssimo pai, como não se
importa com o bem-estar das filhas

MOMENTOS DE TERNURA
DE KATE MIDDLETON
COM OS TRÊS FILHOS



ISAURINHA JARDIM GRÁVIDA
DO PRIMEIRO FILHO





Ana Rita Clara é o novo rosto da campanha de activewear e swimwear da Dama de Copas. Aos 40 anos, a apresentadora revela-se uma mulher ativa e de bem com a vida

Mais sensual do que nunca, ANA RITA CLARA protagoniza campanha de roupa desportiva e de banho

“Posso dizer que estou na minha melhor fase,,

Ana Rita Clara





Ana Rita Clara pratica exercício físico todos os dias. Seja com um *personal trainer* ou sozinha, a apresentadora não abdica do seu treino diário

“Amo desporto! Faz parte da minha rotina diária e da minha forma de estar,,



Aos 40 anos, Ana Rita Clara está melhor do que nunca. Mãe de Caetano, de 2 anos e meio, a apresentadora, que é também fundadora do movimento Change It, acaba de abraçar um novo desafio: é a protagonista

de uma nova campanha de *activewear* e *swimwear*.

Lux – É o rosto e o corpo da nova coleção Body Glove, da Dama de Copas, cuja escolha das peças ficou a seu cargo. Foi uma escolha difícil?

Ana Rita Clara – Foi um prazer agarrar este convite e parceria,

porque a qualidade da marca e a originalidade das peças são únicas. A escolha não foi simples, mas como sou muito prática, sabia concretamente aquilo que eu, e as mulheres ativas e atuais, gostam de usar na praia e nos treinos.

Lux – O que achou da coleção?

A.R.C. – Linda, forte e poderosa. Que respira a mulher atual, que entre mil e um papéis, ainda se cuida, pratica desporto e lidera uma atitude saudável na sua vida.

Lux – Foi o seu primeiro contacto com a Dama de Copas?

A.R.C. – Não, já nos conhecia-

mos de ligações e momentos anteriores. Finalmente, chegou o momento certo de apresentarmos algo em conjunto.

Lux – Pratica desporto diariamente? Que tipo de desporto?

A.R.C. – Amo desporto! Faz parte da minha rotina diária e da minha forma de estar. Treino todos os dias, seja com o meu PT, seja individualmente. Faço treinos *hit cardio*, funcionais, *yoga*, *pump*, natação. Gosto de variar os estímulos do corpo.

Lux – Qual a importância da atividade física para si?

A.R.C. – É fundamental para o meu corpo e mente. É o meu momento de equilíbrio.

Lux – Aos 40 anos, sente-se bem na sua pele?

A.R.C. – Sinto-me melhor ainda. Posso dizer que estou na minha melhor fase.

Lux – Tem mais cuidados agora? De que rituais não abdica?

A.R.C. – Sempre tive cuidados com a pele, por mim e pela exigência do meu trabalho. Limpeza, exfoliação e hidratação fazem parte das minhas “*beauty routines*”.

Lux – A imagem é cada vez mais uma preocupação?

A.R.C. – A imagem sempre será algo muito importante para todos nós. Reflete o que somos, como olhamos para nós, o que queremos que vejam. Acredito que nesta era tão visual, deve existir também o foco no interior e na verdade de cada um.

Lux – Tem receio de envelhecer?

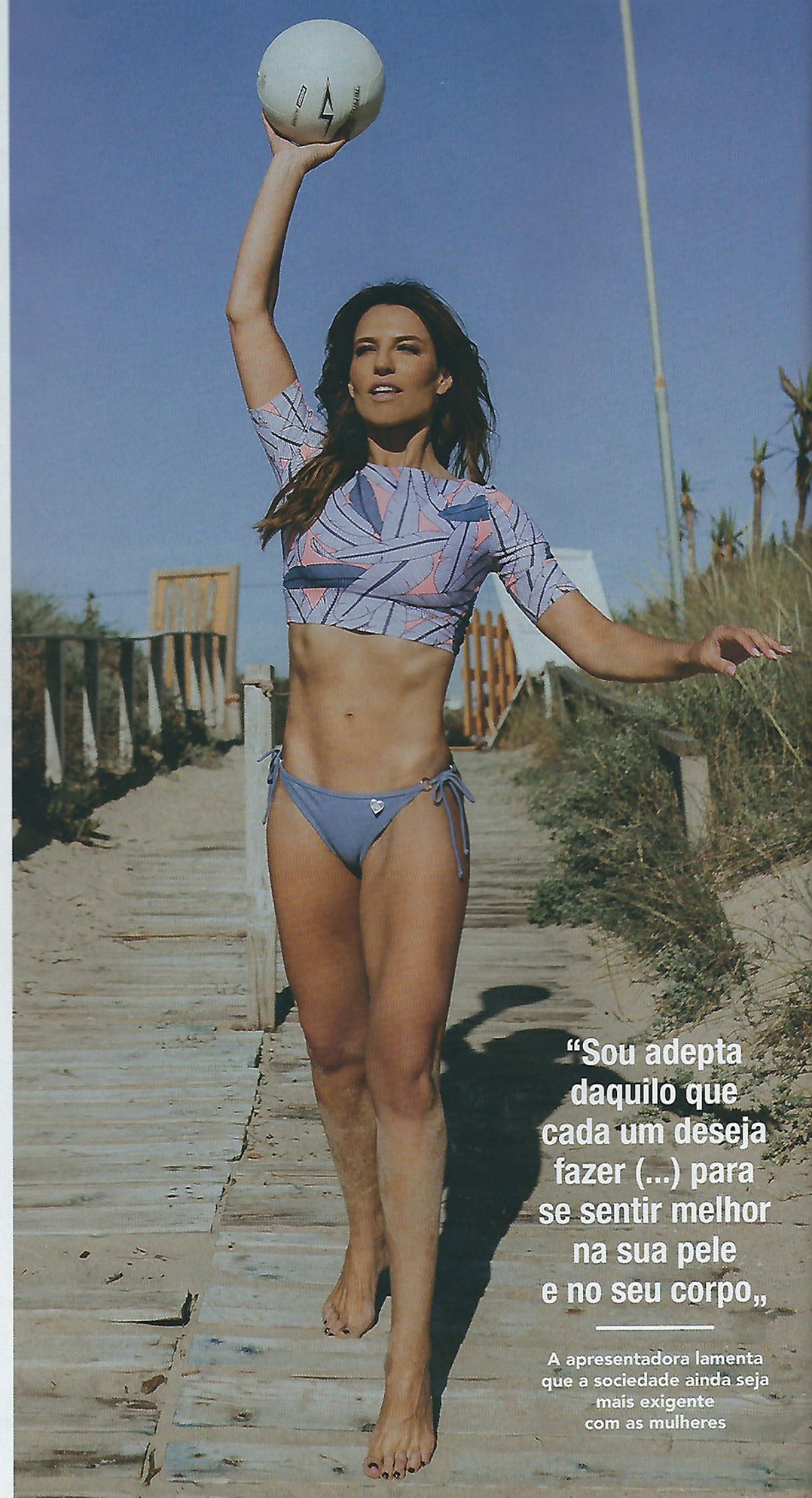
A.R.C. – Não. Só tenho receio daquilo que não faço.

Lux – É adepta de cirurgias estéticas?

A.R.C. – Sou adepta daquilo que cada um deseja fazer, no seu livre-arbítrio, para se sentir melhor na sua pele e no seu corpo. A evolução na cirurgia estética e todos os outros tratamentos que existem, aparecem no mundo para que se viva de uma forma mais feliz e realizada.

Lux – A sociedade é cruel com as mulheres a partir de uma certa idade ou este estigma está a mudar?

A.R.C. – A sociedade continua a ser mais exigente com as mulheres, mas cabe a todos nós

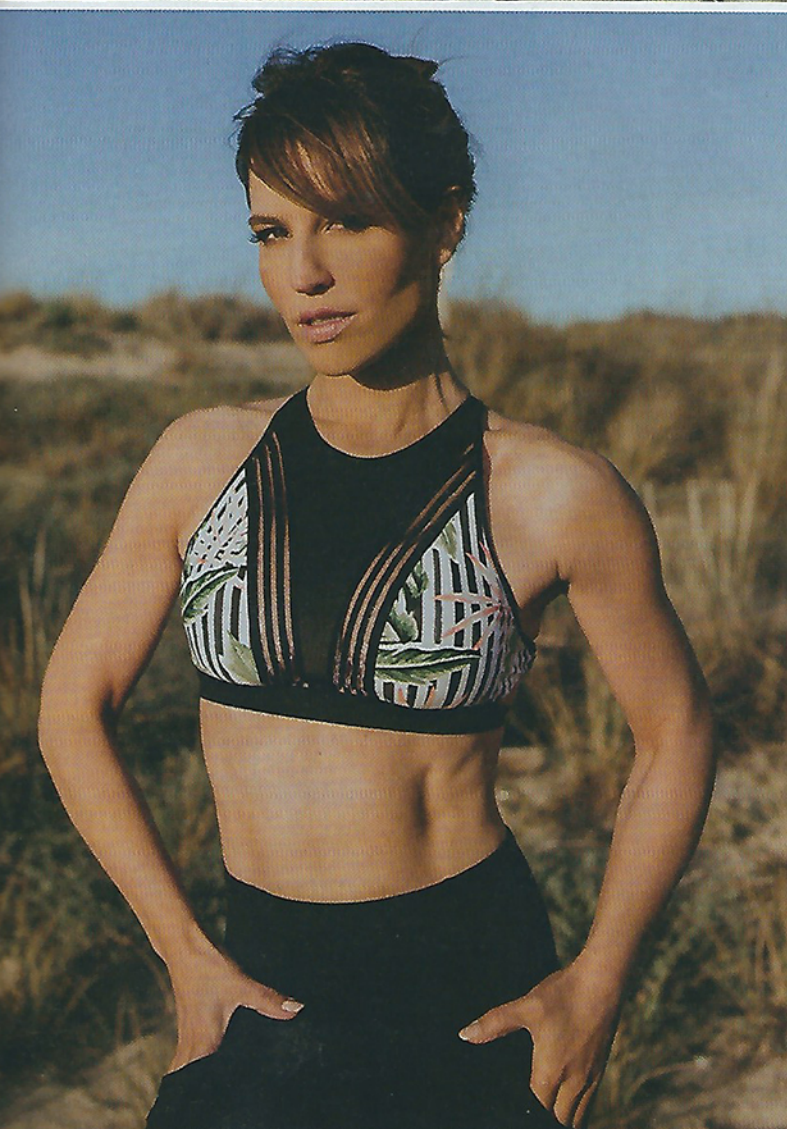


“Sou adepta daquilo que cada um deseja fazer (...) para se sentir melhor na sua pele e no seu corpo,,

A apresentadora lamenta que a sociedade ainda seja mais exigente com as mulheres



“Existe um antes e depois [de ser mãe]. A maneira como estou e vejo o mundo mudou,,



manter e forçar uma atitude e comportamentos que ajudem a evolução social.

Lux – O que mudou em si, desde que foi mãe?

A.R.C. – Tudo. Existe um antes e depois. A maneira como estou e vejo o mundo mudou e ainda bem. As prioridades transformam-se e a minha força e energia cresceu ainda mais. É único.

Lux – O que é necessário para que uma mulher se sinta elegante?

A.R.C. – Um sorriso gigante e uma ótima energia no olhar.

Lux – O que não pode faltar no seu guarda-roupa?

A.R.C. – Blazers de todas as cores e tipos, e camisas brancas.

Lux – Prefere biquíni ou fato de banho?

A.R.C. – Adoro os dois.

Lux – Saltos altos ou rasos?

A.R.C. – Cada momento tem o seu, mas ambos me agradam.

Lux – Estas férias já têm destino marcado?

A.R.C. – Ainda não estão decididas, ando a trabalhar muito nos meus novos projetos.

Lux – Considera-se uma “summer girl”?

A.R.C. – Não sou mulher de apenas uma estação. O inverno também tem o seu encanto.

Lux – O melhor fim de tarde é...?

A.R.C. – O abraço que recebo do meu filho quando o vou buscar à escola, um pôr do sol com amigos e família, um livro e uma conversa inspiradora, tantos momentos possíveis. A vida é feita deste desfrutar.

Lux – Conduz o programa “Faz Sentido”, na SIC Mulher, tem o blogue Ana 272 e é fundadora do movimento Change It, e agora vai ter novidades...?

A.R.C. – Sim, apresento o “Faz Sentido” há quase 8 anos e estou numa fase de muitas novidades profissionais. Vão ter de aguardar mais um pouco para vos contar tudo.

Lux – Como gere tudo isto?

A.R.C. – Com a consciência e organização de viver um dia de cada vez. ■

texto Patrícia Toste de Sousa (patriciasousa@masemba.com) fotos Dama de Copas



“Ando a trabalhar muito nos meus novos projetos (...) estou numa fase de muitas novidades profissionais,,

A apresentadora garante que o facto de ser bastante organizada permite-lhe envolver-se em vários projetos