

Coluna da Beleza

Por Dra. Mônica Linhares



CRM 52.58721-0



Especial de Verão 2010

O ano novo já começou. E as temperaturas elevadas dão ânimo para que realizemos os nossos objetivos. O meu conselho é seguir as etapas seguintes e escolher os melhores tratamentos para ficar mais linda, leve e feliz em 30, 60 e 90 dias. Faça aquilo que possa cumprir e tenha muita determinação!

Tratamentos Intensivos

Se o seu objetivo é se livrar da gordura localizada, das celulites ou espinhas, o ideal é fazer uma dieta personalizada e treinos intensivos para garantir uma beleza desenhada. Os tratamentos que vou descrever proporcionam ótimos resultados, já que você pode fazer sessões pelo menos 2 vezes por semana e realizar o tratamento em apenas 1 mês / 1 mês e meio. Recomendo 6 sessões de **Velashape**; 12 sessões de **Endermoterapia**, aparelho que ativa a circulação, faz sucção a vácuo, drenagem e possui uma luz infravermelha que acelera a queima de gordura. 8 sessões de **Drenagem linfática manual**, um procedimento que trata o aspecto "casca de laranja" e pode ser feito 1 vez por semana e por tempo indeterminado. 4 sessões de **Phydias**, aparelho que estimula a contração muscular e potencializa a musculatura, mesmo para quem já pratica exercícios. Equivale a 400 abdominais diárias. E 4 sessões de Terapia intradérmica para gordura localizada ou flacidez.

Rosto sem marcas

Por conta dos problemas hormonais, stress e a vontade de cutucá-las, manchas e mais manchas podem aparecer em nosso rosto. Um tratamento indicado é a **Terapia de Choque**, onde são produzidas imagens digitais da face que avaliam o fotoenvelhecimento. O registro mostra danos invisíveis a olho nu, como a quantidade de rugas e poros abertos. Outro tratamento indicado são 2 sessões de **Blue Light**, uma luz azul que possui ação antiinflamatória e destrói a bactéria causadora da acne. O procedimento dura 20 minutos, é indolor e você fica livre para se expor ao sol. Duas sessões de peelings de ácido salicílico também são uma excelente opção. O método é suave, atinge a primeira camada da pele e promove descamação superficial. Uma aplicação de **PDT ou Terapia fotodinâmica**, técnica inicialmente destinada ao tratamento de câncer de pele não melanoma, traz outros benefícios e hoje é usada no combate a acne e ao envelhecimento. Consiste na associação de ALA (ácido aminolevulínico), promovendo reação na capacidade de clarear sinais e estimular a produção de colágeno, a uma fonte de luz. O rosto fica vermelho e sensível ao sol, mas os resultados compensam: menos marcas, poros fechados e pele firme.

Com as dicas acima ainda vai dar tempo de curtir a estação solar com um novo aspecto e astral renovado.



Espaço Saúde Rio

*Protocolo pertence à Clínica da Dra. Mônica Linhares

R. Jardim Botânico, 600 - sl. 403 - Tels.: (21) 3874-3134 / 2294-6321

www.espacosauderio.com.br

espacosauade@hotmail.com / contato@saudeestetica.com.br

Para saber mais siga meu blog: <http://dramonicalinhares.blogspot.com/>

*Todos os resultados previstos dependem do (a) paciente seguir estritamente as recomendações, os tratamentos e as dietas indicadas, sem o que, o resultado previsto não será possível.