

**Giovanna Lancellotti**

A atriz revelação da Globo fez as pazes com a balança (e ensina seus truques)



# CORPO A CORPO

## CURVAS DE VERÃO

- power dieta turбина o metabolismo
- tratamentos e cosméticos redesenham o corpo
- plano de caminhada chapa barriga, tonifica pernas e firma bumbum

### -8 kg em 1 mês

### make de passarela

looks da SPFW adaptados para o dia a dia com produtos a partir de R\$ 7

treino militar torra até 600 calorias em uma hora. Vai encarar?

### cabelão sem frizz

dicas para "domesticar" os fios de vez

### segredos das tops

Cinco atletas revelam o que o esporte fez por elas e pode fazer por você

acupuntura, shiatsu e massagens controlam o peso, acabam com o estresse, detonam a celulite...

NÚMERO 272 - PREÇO R\$ 7,90



## Daniela Albuquerque **LINDA E SERENA**

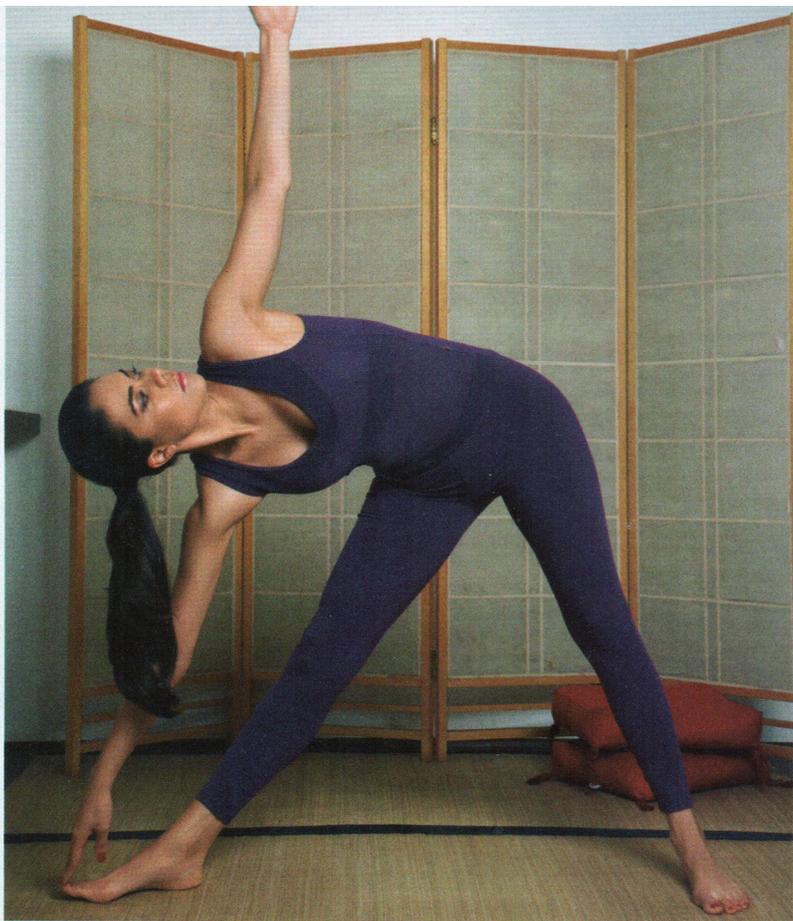
Mesmo com os inúmeros compromissos na agenda, a apresentadora mantém o semblante calmo e as atitudes bem pensadas. A saída para lidar com a correria sem perder o equilíbrio, ela garante: é a prática da ioga

**Q**uem vê a tranquilidade de Daniela durante as apresentações diárias do programa *Manhã Maior* e do dominical *Dr. Hollywood*, ambos da Rede TV!, nem imagina que, no começo, as coisas não eram bem assim. “Sou ansiosa por natureza, imagina indo ao ar para todo o Brasil?”, conta.

Mas os dias de tensão estavam contados. Há pouco mais de um ano, em um bate-papo com o colega Arthur Veríssimo (que também é apresentador do *Manhã Maior*), Dani conheceu os benefícios da ioga. “Ele disse

que seria uma ótima opção para trabalhar o meu corpo e aquietar a minha mente. Resolvi aderir”.

Dito e feito! Atualmente é Dani quem recomenda a ioga para quem quer agregar qualidade de vida. Fã declarada da modalidade, ela não falta às duas aulas semanais com a professora Fernanda Hahn (SP). “Ganhei tônus e força muscular, concentração, criatividade e estou muito mais equilibrada”, aponta. Isso sem falar no corpinho enxuto da bela. Conheça a seguir parte dos exercícios da rotina da morena e avalie como um toque de calma não faria bem a você também.



### UTTHITA TRIKONASANA

De pé, pernas estendidas e bem afastadas lateralmente, braços ao longo do corpo. Flexione o tronco para a direita, levando a mão do mesmo lado na direção do pé, e estenda o braço esquerdo para cima com a palma da mão virada para fora. Mantenha o olhar focado na mão esquerda, que está no alto. Repita o movimento para o outro lado.

### VIRABHADRASANA

De pé, pernas estendidas e bem afastadas lateralmente, braços ao longo do corpo. Rotacione o tronco para a direita, flexionando a perna do mesmo lado formando um ângulo de 90 graus e estendendo completamente a outra perna na lateral. Alongue os braços, com as duas mãos unidas, na direção do teto. Faça o mesmo movimento para o outro lado.



Ela se mantém, em cada postura, por cinco respirações, em média

### NAVASANA

Sentada, com as pernas estendidas e os braços ao longo do tronco. Incline levemente a coluna para trás, elevando as pernas e os braços lentamente.





### PURVATTANASANA

Sentada, pernas estendidas, braços ao longo do tronco e mãos apoiadas no chão um pouco atrás da linha do quadril. Jogue a cabeça para trás e eleve o quadril do chão, fazendo força com os calcanhares e as mãos. Retorne devagar.



### URDHVA PADMASANA

Deitada, com as pernas estendidas e os braços estendidos ao longo do tronco. Impulsione a lombar para cima de modo que apenas os ombros e a cabeça fiquem apoiados no chão. Cruze as pernas na posição de lótus, apoiando as mãos sobre os joelhos.



### URDHVA DHANURASANA

Deitada, com as pernas totalmente estendidas, os braços flexionados para trás e as mãos apoiadas ao lado dos ombros. Eleve o quadril, fazendo força com os pés e as mãos, até formar um grande arco.



### SALAMBA SARVANGASANA

Deitada, com as pernas estendidas e os braços estendidos ao longo do tronco. Impulsione as pernas para cima, na direção do teto, fazendo força com o abdome e apoiando as mãos na lombar.