

## MARATONA DE STEP

Não há dúvidas de que a aula é uma das que mais queimam calorias: dá para perder até 500 calorias em uma hora de prática. Por conta desse sucesso, a Bio Ritmo (SP) preparou aulas itinerantes entre suas unidades, todos os sábados, com início às 11 horas. A duração é de uma hora e meia e as aulas são dadas por até três professores juntos. "Apesar de intenso, o step é muito animado. Além de se divertir, a praticante ainda melhora o condicionamento cardiorrespiratório, desenvolve a coordenação e fortalece os tendões e os ligamentos", afirma Saturno Souza, diretor técnico da **Bio Ritmo**. As aulas acontecerão até o dia 15 de maio. Confira a programação no conteúdo extra, no site da *Corpo*.

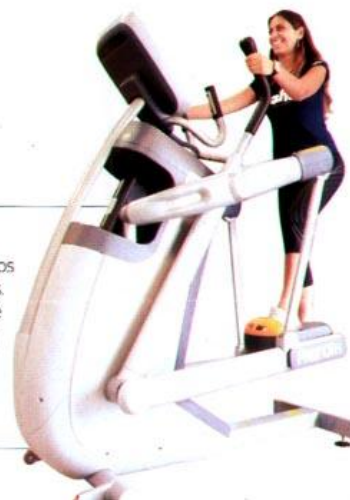
## Adeus, gordura!

Secar a silhueta, definir as pernas e levantar o bumbum. Estes são alguns dos "milagres" que o Transport AMT® 100i, da Precor, proporciona às praticantes. "O aparelho realiza simulações de caminhada e de corrida e imita a ação de subir escadas" define Cacau Almeida, coordenador de musculação da 4FIT (SP), que acaba de receber o equipamento. As alunas podem acompanhar o desempenho no display digital. Ele vem com um "mostrador de passos" e indica como os músculos respondem aos diferentes treinos. A outra excelente notícia é que dá para secar 750 calorias em uma hora.

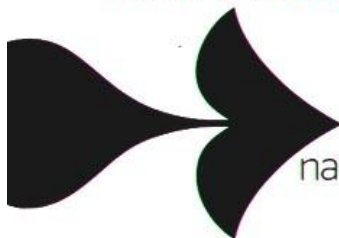


## relax aquático

Depois de um dia tenso no trabalho, o que você mais quer é ir para casa e descansar. Mas por que não dar uma paradinha na academia? Calma, nada de malhação pesada. A ideia da nova modalidade, do Espaço Stella Torreão (RJ) — o *AquaRelax* —, é justamente proporcionar um *break* ao corpo. Realizada em uma piscina aquecida a 33 graus, sob supervisão de fisioterapeutas, a aula tem por objetivo fazer um relaxamento total, melhorando a respiração, a postura, o equilíbrio e a circulação. São 50 minutos de paz total. Pronta para se entregar?



beleza **na** rede



**www.corpoacorporo.com.br**  
navegue no site da revista completa de beleza!

### Fast treino

Quer colocar em prática os exercícios da matéria *Menos de 30 Minutos para Manter o Seu Corpo*? Não deixe de conferir dicas sobre quais alimentos consumir para render mais.

### ◆ programação completa

Veja, no nosso site, as datas e as unidades da **Bio Ritmo** que estão promovendo a maratona de step citada pela editora de fitness Karine César na seção *Giro na Academia*.

### ◆ foco na dieta

Gostou da reportagem *Dieta Antigordura*? Aprenda, no conteúdo extra do site [www.corpoacorporo.com.br](http://www.corpoacorporo.com.br), oito passos para acelerar os resultados.



### ◆ ORKUT

Fale com a gente, troque ideias, questione, dê sua opinião sobre esta edição. Nossa comunidade é *Revista Corpo a Corpo Oficial*.

### Corpo a Corpo no seu celular

Quer receber as melhores dicas de beleza, nutrição e fitness? Envie agora, do seu celular, uma mensagem de texto com a palavra **CORPO** para o número 50010. Você receberá até três dicas por dia. (Válido para todas as operadoras. Custo: R\$ 0,10 + impostos por mensagem recebida.)



### História do batom

Veja na nossa página na internet algumas curiosidades sobre o item de maquiagem mais amado pelas mulheres em todo o mundo.

### enquete!

Participe! Entre no site e responda: "Você acha que o batom vermelho deixa as mulheres mais sensuais?"

#### Resultado da enquete do mês anterior:

Você acha que sua mãe, seu namorado ou seus amigos costumam "sabotar" seus planos de dieta?  
**sim 82%**  
**não 18%**



# o onde encontrar



**A**  
**Acessórios Modernos**  
 (11 3237-2145, SP)  
**Acessorize** (11 3061-5106, SP)  
**ACT** (0800-7703370)  
**Ada Tina** (0800-774204)  
**Adcos** (0800-722123)  
**Ademir Jr.** (11 3864-3967, SP)  
**Adriano Degross** (11 3333-3331, SP)  
**Alexandre Barbosa**  
 (11 3887-0803, SP)  
**Alfaparf** (0800-0282652)  
**Alphorria Cult**  
 (11 3104-0500, MG)  
**Amarynthe Spa**  
 (www.amarynthe.com.br)  
**Ana Hickmann** (0800-7099440)  
**Anna Pegova** (0800-13045)  
**Aramis Femme** (11 3611-5141, SP)  
**Archy** (0800-0197366)  
**Argento** (0800-0197366)  
**Arno** (0800-0170933)  
**Aroma do Campo**  
 (0800-7402005)  
**ArtDeco** (0800-7733450)  
**Asics** (0800-727427)  
**Aspa Cosméticos** (0800-0281841)  
**Avon** (1300-7022956)  
**Ayrtton Senna** (11 7832-8447, RJ)

**B**  
**B&S Acessórios**  
 (11 3662-1707, MG)  
**Barbarena Bela** (11 3291-0773, MG)  
**Barbira Bravo** (www.gratificafacial.com.br)  
**Bio Marine** (11 496-1500, SP)  
**Bio Ritmo** (www.bioritmo.com.br)  
**Bloom** (11 3845-6986, SP)  
**Burberry** (11 5504-6610, SP)  
**By the Beach** (11 24913725, RJ)

**C**  
**C&A** (11 2181-0004, SP)  
**C. Kamura** (11 3074-5500, SP)  
**C. Kamura Art Make Up**  
 (11 4009-2755, SP)  
**Cest la Vie** (11 7834-4759, SP)  
**Calvin Klein Jeans**  
 (11 38757104, SP)  
**Camargo Alfaiataria**  
 (11 30734404, SP)  
**Camila Klein** (11 5089-4908, SP)  
**Canhão** (11 3031-7007, SP)  
**Carla Albuquerque** (www.carlaalbuquerque.com.br)  
**Carolina Herrera**  
 (0800-7043440)  
**Catharine Hill** (11 5070-1060, SP)  
**Cavage** (11 3581-3400, RS)  
**CCM Sports** (11 3541-4146, RJ)  
**Centro de Bem-Estar Khora**  
 (11 5093-6125, SP)  
**Centro de Medicina Estética**  
**Aura** (11 3568-6521, MG)  
**Chanel** (0800-7043440)  
**Cholet** (85 33074212, CE)  
**Chopper Jeans** (54 3520-1155, RS)  
**Clami Design** (11 3032-8103, SP)  
**Claudia Magalhães**

(81 3067-9090, PD)  
**Claudia Marisguia**  
 (11 3281-9485, MG)  
**Clinica Diorop** (11 2527-7338, RJ)  
**Clinica STAG**  
 (www.clinicastag.com.br)  
**Condor New** (0800-055-4898)  
**Constança Basto** (11 3758-5211, SP)  
**Contém Ig** (11 3660-0378, SP)  
**Cosmix**  
 (www.cosmixregional.com.br)  
**Costume** (11 3032-2797, SP)  
**Crystal Hair** (11 2543-2000, RJ)  
**Cupcakes Luana Davidsohn**  
 (www.luana davidsohn.com.br)  
**Cyann** (11 3337-2339, SP)

**D**  
**Daniela Graff**  
 (www.danielagraff.com.br)  
**Dermage** (0800-0240064)  
**Dermatus** (11 2522-0895, RJ)  
**Dermolaser** (11 3325-1740, RJ)  
**Desfruttl** (www.desfruttl.com.br)  
**Dicorp** (11 2489-8388, RJ)  
**Doc Dog** (11 3031-2444, SP)  
**Dr. Organico**  
 (www.dr-organico.com.br)  
**Drogaria Iguatemi**  
 (11 3032-2526, SP)  
**DTA** (11 3529-2300, MG)  
**Duda Molinos** (11 4736-8890, SP)  
**Duza Acessórios**  
 (11 3063-0523, SP)

**E**  
**Eclat** (11 2287-4608, RJ)  
**Editora Alegre** (www.editoraalegre.com.br)  
**Editora Betrand Brasil**  
 (11 253-2052, RJ)  
**Editora Campus**  
 (www.wellex.com.br)  
**Editora Manole**  
 (www.manole.com.br)  
**Editora Sextante**  
 (www.sixtante.com.br)  
**Eduardo Adão**  
 (adao.personal@gmail.com)  
**Eletro for Brasil** (19 3485-5926, SP)  
**Eliandre Costa Palermo**  
 (www.elandrie.com.br)  
**Emagrecer Dói**  
 (www.emagrecedoi.com.br)  
**Emex** (www.emex.com.br)  
**Empório Armani**  
 (11 3897-9070, SP)  
**Equus** (11 7797-9999, SP)  
**Espaco Stella Torredó**  
 (www.stellatorredos.com.br)  
**Ewaldo Bolívar** (www.ewaldobolivar.com.br)  
**Extratos da Terra**  
 (48 3342-0087, SC)

**F**  
**4FIT** (www.4fit.com.br)  
**Fabiana Simões Pietro**  
 (11 2674-5604, SP)  
**Feinkost**  
 (www.feinkost.com.br)  
**Finn** (0800-771707)  
**Fit** (11 3088-6548, SP)  
**Folic** (11 3023-1963, SP)  
**Formula Academia** (www.formulaacademia.com.br)  
**Fotoptica** (0300-1068422)

**G**  
**Ga.Ma Italy** (0800-7244262)  
**Gabriela Pires** (11 3845-1118, SP)

**Gabriela Pires**  
 (www.gabrielapires.com.br)  
**Garnier Nutrisse** (0800-7010114)  
**Gata Bakana** (47 3179-4444, SC)  
**Giúcha** (11 3274-9467, RJ)  
**Givendy** (0800-170500)  
**Good Skin Labs** (11 5901-9005, SP)  
**Graca Ottoni** (11 3335-9008, MG)  
**Gucci** (0800-7725600)  
**Guerlain** (0800-7043440)

**H**  
**Helio Caprio** (11 2539-2393, RJ)  
**Hospital e Maternidade Israelita**  
**Hebert Einstein** (11 2181233, SP)

**I**  
**Imaginarium**  
 (www.imaginarium.com.br)  
**Impala** (0800-7027277)  
**Ídóice Denin** (11 3094-3170, SP)  
**Ivan Abadeso**  
 (www.abadeso.com.br)

**J**  
**Jasmine** (0800-7018003)  
**João Araújo** (11 3431-3444, RJ)  
**John Galliano by Marcolin do Brasil** (0800-776557)  
**Johnson & Johnson**  
 (0800-7036363)  
**Jorge Alex** (11 3321-7700, SP)  
**Jorge Bischoff** (11 3549-9300, RS)

**K**  
**Kailash** (www.kailash.com.br)  
**Kellogg's** (0800-8865555)  
**Kenzo** (0800-170500)  
**Kérastase** (0800-017237)  
**Kevin Store**  
 (www.kevinstore.com.br)  
**Kiehl's** (11 2693-0072, SP)  
**Klosh** (54 3281-8000, RS)  
**Kryolan** (11 3045-0087, SP)

**L**  
**Lay Out** (11 3062-1300, SP)  
 (0800-707237)  
**Letage** (11 3034-0478, SP)  
**La Pastina** (www.lapastina.com.br)  
**La Roche-Posay** (0800-7011652)  
**Lancôme** (0800-707323)  
**Laura Marchi Joias**  
 (11 3942-7598, SP)  
**Leão** (www.leao.com.br)  
**Le Postiche** (0800-014-2828)  
**Les Amis** (11 5048-6851, SP)  
**Liliane Oppermann**  
 (11 3087-3403, SP)  
**Linda de Morrer**  
 (11 3842-7566, SP)  
**L'Oréal Paris** (0800-7069992)  
**L'Oréal Professionnel**  
**Lowell** (0800-8812667)  
**Luís Lima**  
 (personalma@hojalma.com.br)  
**Luiz Victor Carneiro Jr.**  
 (11 2259-7661, RJ)  
**Lupo** (0800-7078220)  
**Luz da lua** (11 3303-5000, RS)  
**Lybethras** (www.lybethras.com.br)  
**Lygia & Nanny** (11 3088-1346, SP)

**M**  
**M. Officer** (11 3587-9375, SP)  
**M.A.C.** (0800-2828998)  
**Mac Paul** (19 3837-3399, SP)  
**Madamex** (11 3088-6665, SP)

**Mar Rio** (17 3426-8200, SP)  
**Marc Jacobs** (0800-7725600)  
**Marcos Proença** (11 3081-6281, SP)  
**Maria Valentina**  
 (44 3351-5000, PR)  
**Marilia Pitta** (11 3069-2844, SP)  
**Marisa** (11 2109-6078, SP)  
**Marysill** (47 3028-6961, SC)  
**May Kay** (0800-7020738)  
**Mellina Dulzida** (17 3215-2003, SP)  
**MG Hair Design**  
 (11 3068-9035, SP)  
**Miezko** (11 2025-9900, RS)  
**Mizuki** (www.mizuki.com.br)  
**Mizuno** (www.mizuno.com.br)  
**Monday Academia**  
 (www.mondayacademia.com.br)  
**Monica Linares**  
 (www.pacosaudere.com.br)  
**Múcio Leão Pessoa de Castro**  
 (11 3295-3224, MG)  
**Mundial** (0800-5402565)

**N**  
**Natupele** (www.natupele.com.br)  
**Natura** (0800-185666)  
**Nazca Cosméticos**  
 (0800-7040240)  
**Nem** (11 3024-3830, SP)  
**Nestlé** (0800-7702459)  
**Nutry** (0800-7077648)

**O**  
**O Boticário** (0800-413011)  
**Otávio Giora Designer**  
 (11 3663-3463, SP)

**P**  
**1900 Pizzeria** (www.1900.com.br)  
**Paola Robba para Poko Pano**  
 (11 3032-0393, SP)  
**Patchou** (11 3239-0244, MG)  
**Patrícia Rittes**  
 (www.prttes.com.br)  
**Paula Bellotti**  
 (www.paulabellotti.com.br)  
**Penélope Acessórios**  
 (11 3045-0411, SP)  
**Pitanga Wear** (11 3334-1257, SP)  
**Prada** (0800-7043440)  
**Pro Art** (11 5696-9799, SP)  
**Procopio Sports**  
 (www.procopiosports.com.br)

**Q**  
**Queensberry**  
 (www.queensberry.com.br)

**R**  
**Racco** (0800-7891011)  
**Rebook** (85 3336-1442, SE)  
**Rede Onodera** (0800-7027229)  
**Redken** (0800-707237)  
**Renner** (11 2655-2800, SP)  
**Revlon** (0800-7733450)  
**Riachuelo** (0800-7014342)  
**Risque** (0800-011145)  
**RoC** (0800-7036363)  
**Runner** (www.runner.com.br)

**S**  
**Saborama**  
 (www.saborama.com.br)  
**Salea Fit** (11 3746-8398, SP)  
**Sandro Cassolari** (11 3845-3872, SP)  
**Sara Bragança** (11 2482-3538, RJ)  
**Sarah Jessica Parker**  
 (0800-550203)  
**Schwarzkopf Professional**

(0800-7042334)  
**Skafé** (0800-7098863)  
**Sebastian** (0800-7029966)  
**Sergio Aluani**  
 (www.sebastian.com.br)  
**Shiseido** (0800-148023)  
**Shoestock** (11 3045-1200, SP)  
**Shop 126** (11 5181-1172, SP)  
**Sidney Chioro** (11 2149-2800, SP)  
**Silvia Zimbres** (www.cluidermatologica.com.br)  
**Sônia Corazza** (www.belezainteligente.com.br)  
**Speedo** (www.speedo.com.br)  
**Spezzato** (11 3842-3225, SP)  
**Studio Personal** (www.studiopersonal.com.br)  
**Surya Brasil**  
 (www.suryabrasil.com)

**T**  
**Talita** (11 3545-1500, RS)  
**Tacos Mex & Co.**  
 (11 3849-6699, SP)  
**Thierry Mugler** (0800-7043440)  
**Thomaz Pileggi para Claudeteuedca** (11 3842-1855, SP)  
**Tia Sônia** (11 3428-8000, BA)  
**Tom Ford by Marcolin do Brasil**  
 (0800-776557)  
**Track & Field** (www.trackandfield.com.br)  
**Trilhas e Rumos** (www.trilhaserumos.com.br)  
**Truss** (17 3808-9900, SP)  
**Tryon** (www.tryon.com.br)

**U**  
**Unilever** (0800-7074471)  
**Universidade São Judas**  
 (www.usj.br)  
**Utilplast** (www.utilplast.com.br)

**V**  
**Valcimir Bedin**  
 (www.valcimirbedin.com.br)  
**Valmari** (0800-138484)  
**Vanessa Leite** (11 3391-5092, RS)  
**Vi and Co.** (11 3078-2264, SP)  
**Via Veneto** (0800-0176088)  
**Victorinox** (11 3045-3502, SP)  
**Vida Bela** (11 2694-3686, SP)  
**Vivara Joias** (0800-7262000)  
**Vult Cosmética** (11 4736-8890, SP)

**W**  
**Wella Professionals**  
 (0800-7029966)

**Y**  
**Yes Cosmetics** (89 2123-6666, PE)  
**Yes Saint Laurent**  
 (0800-775628)

**Z**  
**Zerferino** (11 3064-1006, SP)  
**Zhena Cosméticos**  
 (11 3253-6556, SP)  
**Zinco** (44 3391-5000, PR)



Os preços desta edição foram pesquisados em março de 2010 e sugeridos pelos fabricantes.