

Cliente: Richet Medicina& Diagnóstico

Veículo: Revista Glamour

Data: Janeiro/2016

Colunas/Editoria: CAPA

Pag(s): CAPA

A REVISTA FEMININA Nº 1 DA EUROPA

GLAMOUR

revistaglamour.com.br
JANEIRO 2016 - Nº 46 - R\$ 8

TESTAMOS!
MICRO-PIGMENTAÇÃO
O METODO-SENSAÇÃO QUE "DESENHA" BOCAS E SOBRANCELHAS

41 ANOS E ESSE CORPO! COMO FAZ FLAVIA ALESSANDRA? RESPOSTA NA PAG. 12

OS LOIROS DO VERÃO
STROBING PRA LOIRISSIMAS
BRONDE PRA MORENAS

ANOS 90 COM GLAMOUR OS HITS DA DÉCADA DE CARA NOVA

TRANSFORME-SE EM

2016

CONSTELAÇÃO FAMILIAR, REGRESSÃO, INTELIGÊNCIA EMOCIONAL + 5 METODOS PRA SE REDESCOBRIR NO ANO NOVO

11000000000000

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico

Veículo: Revista Glamour

Data: Janeiro/2016

Colunas/Editoria: TOP Beleza/Dieta

Pag(s): 112

Não dispense o pão francês antes de ler isto: testes genéticos que acabam de chegar por aqui mapeiam como VOCÊ deve comer e malhar, dando um baile nos planos genéricos, nas dietas da moda e nas maluquices pra ficar fit. Bruna Fioreti conta mais da novi... e fala das lições que aprendeu com o seu próprio DNA

Meus genes me favorecem, amiga. Viva com isso

Quem manda na dieta é o

DNA



Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico	
Veículo: Revista Glamour	Data: Janeiro/2016
Colunas/Editoria: TOP Beleza/Dieta	Pag(s): 113

TOPBELEZA / DIETA

O que esse teste de DNA tem de diferente?

A novidade é a análise sequencial completa, que acaba de chegar ao Brasil na versão "delivery" e que tem o poder de decifrar o que os genes dizem sobre o seu metabolismo. O exame é feito com a saliva e permite avaliar a predisposição genética da pessoa pra se dar bem comendo mais deste ou daquele grupo alimentar, malhando assim ou assado e até tomando algum suplemento. Claro que, se você fizer o teste quando bebê, as mesmas infos estarão ali (e você só precisa fazer uma vez na vida). Mas a ideia é usá-lo na fase adulta pra avaliar se seus hábitos "brigam" com seus genes e otimizar o funcionamento do seu corpo.

Hum, e onde posso fazer?

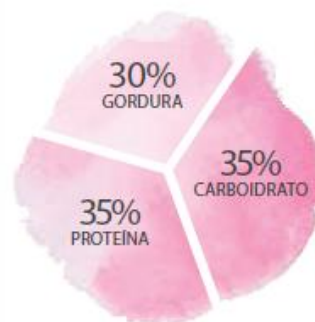
O sistema que apelidamos de "delivery" é o Simply Fit, novo no País, que envia o kit Brasil afora pra você colher a saliva, realiza o exame no exterior e te manda o relatório em linguagem compreensível (R\$ 2.590, simplyfitbrasil.com.br). Também dá pra testar o DNA via clínicas. A nutri Patricia Davidson (RJ) solicita o teste, desde que a pessoa já tenha feito exames prévios (R\$ 750 a consulta + cerca de R\$ 1.000 os exames de minerais e intolerância alimentar + R\$ 2.870 o de DNA, patriciadavidson.com.br). Com pedido médico, dá ainda pra fazer no Richet Medicina & Diagnóstico (R\$ 2.000, richet.com.br).

E depois... como uso isso?

Pelo laudo, dá pra entender por que você acumula gordura em determinada parte do corpo, tirar a teima se tem tendência a engordar... Já com ele em mãos (o resultado vem de fora do País, por isso demora pelo menos 30 dias pra ser liberado), a pessoa deve procurar médico, nutricionista, instrutor físico e tal pra receber uma orientação personalizada de dieta, exercícios e suplementação. A ideia é que os novos hábitos sejam, claro, norteados pelo DNA do paciente, mas também pela sua saúde no momento – formou?

EU TESTEI... ETÔ NA LUTA!

Faz um mês que a Bruna Fioreti fez o teste Simply Fit e adotou as sugestões do laudo pra ser mais saudável. O que ela curtiu? A ideia de adotar uma nova rotina de dieta e exercícios pro resto da vida



O QUE COMER
Meus genes me avisam que ganho peso se não seguir a proporção ao lado – eu meio que já percebia isso... A solução: a Dani Cyrulin, da Nutri & Consult, fez um plano alimentar que inclui + proteína do que eu costumava comer.

COMO MALHAR
Achei meu DNA legal: ele diz pra eu dosar atividades como musculação e ioga com corrida e spinning de duas a quatro vezes na semana. Solução: o personal Vitor Garcia me passou treinos mistos de funcional + musculação + corridinha pelo menos duas vezes por semana. Curti!



EM UM MÊS, O QUE MUDOU PRA MIM
Sentidiferença no ânimo e no corpo, mais firminho. Perdi 1,5 kg. Não é muito, mas fiz sem neura. Ai que tá: se cuidar conforme o seu DNA funciona. E funciona no "deixa acontecer naturalmente";-).



A Bru na luta: menos 1,5 Kg sem drama