

CORPO A CORPO

Salve Mariana Rios!
2 kg mais magra e com curvas esculpidas graças ao pilates

ENTRE NO VESTIDO DE FESTA

Terapias combinadas que detonam os últimos quilinhos para o verão



cabelo à prova de sol

Truques dos experts para ficar com os fios lindos e protegidos até debaixo d'água

SÓ 10 MOVIMENTOS PARA TER UM BUMBUM SEXY

Natal light
Como preparar os principais pratos com a metade das calorias

SEQUE A BARRIGA

SEM SOFRIMENTO

Dieta antiestresse evita compulsão, controla ansiedade e afina 5 kg

NUMERO 286 - PREÇO R\$ 7,90

receita light

CAROLINE RANDMER



traques de chef

Substitua a amêndoa e as passas por castanhas de caju, damascos secos ou nozes, todos picados.

Cookie de banana

O que você come quando bate aquela fome no meio da tarde? Se você respondeu um pacote de bolacha ou salgadinho, saiba que existem opções mais saudáveis. Invista, por exemplo, em um biscoito magrinho, sem glúten e sem lactose. Troque as guloseimas por essa delícia que mata a vontade de comer doces e a deixa mais saciada

Ingredientes

- 2 col. (sopa) de açúcar mascavo
- 1 col. (chá) de óleo
- ½ col. (chá) de essência de baunilha
- ⅔ de xíc. (chá) de leite em pó, sem lactose, sabor banana
- ⅓ de xíc. (chá) de amido de milho
- 1 col. (chá) de fermento químico em pó
- ½ col. (chá) de canela em pó
- 5 col. (chá) de suco de laranja
- ¼ de xíc. (chá) de

- amêndoas laminadas
- 2 col. (sopa) de uvas-passas

Modo de fazer

Junte o açúcar, o óleo, a baunilha, o leite em pó, o amido de milho, o fermento e a canela em um recipiente e amasse com as pontas dos dedos até formar uma espécie de farofa. Acrescente as colheres de suco e misture com as mãos até que a massa fique consistente. Adicione as amêndoas

e as passas e molde 15 discos pequenos com um centímetro de espessura. Coloque-os em uma assadeira untada com óleo antes de levá-los ao forno, preaquecido a 180° C, por 10 minutos.

RENDIMENTO
15 UNIDADES
TEMPO MÉDIO DE PREPARO 30 MIN
CALORIAS POR PORÇÃO 52 CAL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2012

Disciplina estabelecida por Hipócrates, seu "pai"	Ave pequena, habita o Brasil e a Argentina Florestan Fernandes, sociólogo brasileiro	Diferenciar (um lato de outro)	Conta de cartão A fina flor social	O Himalaia Brasileiro (Geog.)
Hebe, pela personalidade	Abertura (da janela)	Torcedora "radical"		Verbo-simbolo dos sites de terrorismo
Vitamina lipos-solúvel		O destino suposto da Terra em 2012	Educador de reis Orelha, em inglês	
Uso de cargo para obter vantagem (bras.)				(?) Gomes, atriz de Teatro e TV
A cozinha do curry e do tandoori		Dilma Rousseff, presidente do Brasil	Lançado a céu aberto (o esgoto)	Museu projetado por Reidy (sigla)
Solitária		"(?) Morta", sucesso de Alcione	Ligara, conectara	
Antonio Tabucchi, escritor				
As representações das máscaras	Jamais exibido	Pedra para revestir		Nilton Travesso, diretor de TV
			Consoante vibrante no sotaque paulista	O estudo do Direito Escrever; redigir
			Ir, em inglês	LEI
Prendedor de função de ator	Antonio Abujamra, diretor teatral	503, em romanos		Arrai-miuda; populacho
				(?) drive: ato de experimentar o carro
Rabo de (?) mulher (pop.)			Gemido Ivo Pitanguy, cirurgião	(?) Betto, escritor Eu, em francês
Interfere nas transmissões AM/FM	A área de domínio do tradutor			(?) e Sra. Smith, filme com Brad Pitt

BANCO 2/go.3/ear — mo — uio — 4/1est.7/aródasia.10/estuzante.11/rádio pirata. 12

DESCUBRA UM MUNDO DE NOVOS RECORDES.

RECORDES 3D EM REALIDADE AUMENTADA!

GUINNESS WORLD RECORDS 2013

DE SCUBA UM MUNDO DE NOVOS RECORDES

JÁ NAS LIVRARIAS!

Solução

V	I	V	R	I	d	O	I	O	V	R
H	S	V	W	O	I	O	I	I		
I	E	H	J	V	I	O	I	S		
E	L	N	V	A	N	T	O	V	O	O
N										
O	O	O	O	O	W	V	H	O		
I	E	T	H	S	E	O	V	J		
A	N	O	I	O	E	N	I			
V	H	I	N	O						
W	V	H	O							
V	O	V	H	I	O	N	I			
H	O	I	N	I	I	F	I	W		
E	L	V	I	Z	N	J	O	S		
S										

NAO FORNECEMOS PREÇOS DE ALGUNS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS E CIRÚRGICOS NEM TELEFONES DE MÉDICOS

Q
Quem Disse, Berenice?
(0800-7266482)

R
R do Sol (185 3493-3571 CE)
Rafael Corrêa (11 3213-0743, SP)
Recco (www.reccopraia.com.br)
Redken (0800-7017237)
Renner (www.lojasrenner.com.br)
Result (19 3037 7767, SP)
Revlon (0800-7733450)
Rip Curl (11 2643-4114, SP)
Rommanel (0800-1149901)
Runner (www.runner.com.br)

S
Sabrina Sato by Yes! Cosmetics
(0800-9700444)
Scarf Me (11 96059-6234, SP)
Sebastian (0800-7029966)
Selmi (0800-115855)
Senscience (0800-7099440)
Sephora (www.sephora.com.br)
Sex and The City (0800-6453144)
Shoestock (11 3045-1200, SP)
Sidney Schapiro (11 3675-4991, SP)
Smart Fit (www.smartfit.com.br)
Smart Life (www.smartlife.com.br)
Sopa de Janeiro (0800-7733450)
Spa Posse do Corpo
(www.spapossedocorpo.com.br)
St. Tropez (www.sephora.com.br)
Stia Victoria (11 2372-0330, SP)
Stiefel (0800-70431891)
Studio W (11 3094-2640)
SupraSoy (0800-5318001)
Surf More
(www.chronosrelogios.com.br)

T
Thais Pillotto Duarte
(11 3353-8555, SP)
The Beauty Box (0800-7299070)
The North Face (11 5181-6856, SP)
Tigi (0800-7099440)
Timberland (www.timberland.com.br)
Top Beauty (11 4413-4830, SP)
Tresemme (www.tresemme.com.br)
Triad PS (www.triadps.com.br)
Trivial (11 3798-3002, SP)
Truss Cosméticos (17 3808-9900, SP)

U
Urban Beauty (UBU)
(11 2171-0142, SP)
Uriage (0800-7011918)

V
Vi and Co. (www.viandco.com.br)
(0800-7011552)
Vimax Art Hair Beauty
(11 3045-6479, SP)
Vinyx (www.vinyx.com.br)
Vita Check-Up Center
(www.vitacheckup.com.br)
Vizcaya (0800-8492292)
Vogue (11 4003-8225, SP)
Vult (11 4736-8890, SP)

W
W Spa (www.wspa.com.br)
Wella (0800-7019276)
Werner Dias Ferreira
(21 2540-8660, RJ)

Y
Yves Saint Laurent (0800-7275626)

Z
Zahra Spa & Estética
(www.zahra.com.br)