

MIREILLE GUILIANO

*Mulheres francesas  
não fazem plástica*

OS SEGREDOS INDISPENSÁVEIS  
PARA ENVELHECER COM  
ESTILO E ATITUDE

*Tradução*

ANA BEATRIZ RODRIGUES

**B I  
B I  
G I  
B I**

Copyright © 2013 by TK

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL French Women Don't Get Facelifts: The Secret of Aging with Style & Attitude

DESIGN DE CAPA Gabriele Wilson

ILUSTRAÇÃO DE CAPA R. Nichols

PREPARAÇÃO Juliana Moreira

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Luciana Baraldi, Márcia Moura

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Guiliano, Mireille

Mulheres francesas não fazem plástica : Os segredos indispensáveis para envelhecer com estilo e atitude / Mireille Guiliano ; tradução Ana Beatriz Rodrigues. — 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original : French Women Don't Get Facelifts : The Secret Of Aging With Style and Attitude.

ISBN 978-85-65530-54-5

1. Envelhecimento – Aspectos psicológicos 2. Mulheres idosas – França – Atitudes 3. Mulheres idosas – Saúde e higiene – França I. Título.

---

14-00871

CDD-613.04244

Índice para catálogo sistemático:

1. Mulheres idosas : Saúde : Promoção da saúde 613.04244

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 – São Paulo – SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoaoaleitor@editoraparela.com.br

## SUMÁRIO

<i>Ouverture: envelhecendo com atitude</i>	9
1. Avaliando a gravidade	15
2. Vestindo-se com estilo e atitude	27
3. Cuidados com a pele e um novo rosto	44
4. Cabelos: arte e magia	70
5. Beleza, maquiagem e manicure	85
6. Exercícios invisíveis, uma vez ao dia	95
7. Por que não descansar, relaxar... e se divertir?	109
8. Uma fórmula nutricional antienvelhecimento que não envolve dieta	119
9. Uma alimentação antienvelhecimento	139
10. <i>Les suppléments</i>	162
11. Expectativa de vida: vivendo até os cem anos?	174
12. Amar, rir e trabalhar	187
13. E agora?	205
<i>Remerciements</i>	215
Índice remissivo	217

## AVALIANDO A GRAVIDADE



Meu marido usou um bigode louro durante toda sua vida adulta. Certo dia, pouco tempo atrás, ele olhou para mim e disse: “Olha só, meu bigode está ficando todo branco”. Está, e já estava branco há uns três anos, sem que ele notasse.

Não sei o que pensa uma mosca — se é que ela pensa — quando vê sua imagem refletida no espelho. Mas sei que, se quisermos lidar com a idade à medida que envelhecemos e vemos nossa imagem refletida no espelho, precisamos aprender a nos enxergar como realmente somos, por dentro e por fora. Muitas pessoas estão apenas se enganando. Não veem quem são *hoje*. Muitas vezes, veem refletida no espelho a imagem de quem *eram*. Ou se deixam cegar pelo que querem ser ou quem imaginam ser.

Saber quem realmente somos é fundamental para envelhecer bem. Assim como sentir-se bem com o que somos, e ter uma atitude saudável, realista e positiva com relação ao próprio envelhecimento.

Um elemento essencial para envelhecer com atitude é analisar-se realisticamente no espelho.

Mas a que detalhes precisamos estar atentos? Não há como ler um livro ou uma revista, ou assistir a um programa sobre o envelhecimento, sem encontrar tópicos que abordam os “suspeitos de sempre”: saúde, exercícios, nutrição, estilo de vida, milagres da medicina (entre os quais,

supostamente, se encontra a subcategoria da cirurgia plástica) e relacionamentos.

Gostaria de acrescentar mais um item, como categoria geral de autoavaliação e, em última análise, mudança pessoal:

- Atitude

Algumas das perguntas específicas que você poderia fazer ao se olhar no espelho serão apresentadas mais adiante. Por ora, vamos reconhecer, desde o início, o poder da atitude. A atitude é uma pílula mágica. E a humanidade está em busca da poção da juventude desde os seus primórdios.

### A ATITUDE DAS MULHERES FRANCESAS

A gravidade tem na França o mesmo efeito que tem em outros países, em especial quando chegamos aos sessenta, setenta anos; às vezes, até antes. Mas, em comparação com as mulheres de muitas outras culturas, as mulheres francesas têm uma maneira diferente de lidar com o envelhecimento. A maior diferença entre as mulheres francesas e a maior parte das outras mulheres em relação ao envelhecimento não está nos cuidados com os cabelos, o rosto, a pele, as roupas ou a alimentação: está na atitude. Para começo de conversa, as mulheres francesas têm uma concepção muito diferente do que é ser velho. Em uma recente pesquisa multinacional, os franceses demonstraram ser o povo menos preocupado com o envelhecimento, e um terço dos entrevistados acreditavam que só se é “velho” *depois* dos oitenta.

Certamente, na França, uma mulher de quarenta ou cinquenta e poucos anos ainda é considerada atraente e vista como objeto de desejo. Sente-se assim e age como tal, mas não finge não ter a idade que tem. Sente-se à vontade consigo mesma. Cuida-se e, de um modo geral, vigia seu peso e cuida da aparência, sem tentar parecer ter vinte e poucos anos. Os Estados Unidos e muitas outras culturas são culturas jovens. A França não é.

Cite nomes de grandes atrizes francesas que lhe vierem à cabeça. Todas provavelmente emanam um ar de graça e uma beleza que não fica perfeita na foto, nem reflete sua aparência quando adolescentes ou quando tinham seus vinte e poucos anos. Juliette Binoche? Nasceu em 1964. Catherine Deneuve, um ícone até hoje? Nasceu em 1943. Até as mulheres que ainda não chegaram aos quarenta, como Marion Cotillard, são consideradas “maduras”, transmitindo uma imagem atraente de plenitude e experiência.

Há muitas mulheres jovens nos filmes franceses, mas elas não são *As panteras* eternamente. Pense na personagem *Amélie Poulain* (Audrey Tautou). Na tela, personagens de cinquenta e poucos anos ou mais podem ou não ter um amante, às vezes mais jovem que elas. Embora as mulheres francesas dos filmes e da vida real possam ser burocratas chatas, que trabalham em escritórios, ou objetos de desejo para o universo masculino; fora das telas, na vida pessoal, elas adoram ser “intelectuais”, mesmo que apenas um pouco. As mulheres francesas citam teorias de Rousseau e Descartes, que aprenderam no ensino médio, e estão prontas para discutir qualquer assunto, da comida que está no prato aos méritos do mais recente escândalo político. Ser adulto é crescer. E crescer significa perder parte das inseguranças da vida, como preocupar-se demais com a força da gravidade. As mulheres francesas de uma certa idade vivem o momento — e o fazem desafiadoramente.

Você já deve ter ouvido falar que os cinquenta são os novos quarenta. Já escrevi que os 59, às vezes, são os novos sessenta. Aliás, uma charge publicada na revista *New Yorker* dizia que: “Os 75 são os novos qualquer coisa”. Espero que não, mas de fato sugere que não devemos nos refrear aos setenta... pra quê? *Carpe diem*.

## E ENTÃO, SE ANIMOU?

Quantas vezes você já ouviu expressões como “é o domínio da mente sobre a matéria”, ou “se continuar pensando assim, você vai adoecer”, ou “ela perdeu a vontade de viver”? São expressões que certamente se enquadram na categoria do não-existe-nada-novo-sob-o-sol.

O que há de novo, porém — se considerarmos que algo de cinquenta anos ainda é novo — é que hoje dispomos de evidências científicas de que a mágica não só funciona como também é uma ciência. Recebeu até um nome complicado: psiconeuroimunologia. A crença é um poderoso remédio.

Já ouviu falar no efeito placebo? É o fato de que, em muitos casos, quanto mais uma pessoa acredita em um tratamento ou em um remédio, mais aumenta a probabilidade de sua saúde ou comportamento melhorarem. Os placebos ajudaram a reduzir a ansiedade, a dor, a depressão e são úteis em inúmeros outros transtornos. Há algumas décadas, comprovou-se cientificamente que o sistema imunológico está conectado ao cérebro e que existem complexas comunicações entre neurotransmissores, hormônios, e neurotransmissores.

Embora certamente não possam ser encontrados em uma pílula antienvelhecimento, a crença e o condicionamento subliminar podem controlar processos orgânicos como respostas imunológicas e a secreção de hormônios. Coloque um Band-aid em uma criança e ela, de alguma maneira, vai se acalmar e se sentir melhor, mesmo sem nenhuma razão médica aparente. Sabemos que a existência de uma rede social sólida ajuda as pessoas a sobreviverem ao câncer. Talvez isso não faça parte do efeito placebo, mas seja uma clara evidência do papel do cérebro na saúde física e, obviamente, na saúde mental da pessoa. A meditação, é claro, é uma maneira de livrar a mente dos delírios e do estresse, ajudando a encontrar uma forma de paz interior. Métodos de meditação ajudaram pessoas a reduzir a pressão arterial, aliviar a dor e realizar mudanças em diversas funções cerebrais e outras funções orgânicas.

A questão é a seguinte: temos o poder de aumentar nosso bem-estar. Vamos refletir um pouco sobre isso. Trata-se de uma habilidade impressionante.

Realizar projeções realistas, avaliar as opções e, em seguida, moldar o que podemos e devemos fazer durante os vários estágios da estrada da vida é um potente remédio mental, capaz de curar alguns de nossos males e aumentar nossos prazeres. E então, se animou? Bem, eu me animei.

## CONHEÇA YVETTE, OITENTA E TANTOS ANOS

Fui criada em Lorraine, no leste da França, e tive uma babá que, com o passar do tempo, praticamente passou a fazer parte da família. Nos meses de verão, por exemplo, costumavam me mandar de mala e cuia para a casa de fazenda da minha avó, na Alsácia, onde eu passava um ou dois meses. Era Yvette quem, ano após ano, fazia e desfazia minhas malas, e intercedia por mim junto à vovó, uma mulher muito rígida. Yvette acabou se casando, tendo um casal de filhos para cuidar, e eu acabei saindo de casa para frequentar o ensino médio perto de Boston, inicialmente, depois para cursar a faculdade em Paris; mais tarde, me casei e fui morar em Nova York, por isso mantínhamos contato basicamente através de mamãe ou nos encontrávamos para um lanche de vez em quando. Ainda assim, nossa ligação afetiva se manteve. Quando minha mãe se “aposentou”, indo morar no sul da França, era com Yvette que contávamos para saber notícias confiáveis dela. Depois que seu marido morreu, Yvette também foi morar no sul da França, no caso dela, na cidade de Toulon, na Riviera (terra do Airbus). Lá, encontrou um parceiro maravilhoso e está vivendo ao lado dele seus oitenta e tantos anos em toda a sua plenitude. Eles têm até um trailer de luxo que usam para “acampar” em um parque localizado a trinta minutos de onde moram. Agora, todo ano, no verão, eles viajam até minha casa na Provence, onde sua chegada é aguardada com muita expectativa.

No ano passado, seu adorável companheiro e seu filho, Claude, que mora no extremo norte da França, a acompanharam. Enquanto tomávamos café com Tropézienne, o bolo de-comer-de-joelhos batizado por Brigitte Bardot (sim, Yvette e eu ainda somos bastante *gourmandes*, ainda que com moderação), acabamos falando em Nova York, pois Claude havia visitado a cidade alguns anos antes com as três filhas, e todos haviam se apaixonado pelos Estados Unidos. Yvette disse: “Sabe, Mireille, eu também estou aqui para falar sobre Nova York. Adoraria lhe fazer uma visita para ver como você vive”. E, acrescentou, enfática: “Mas gostaria de fazer essa viagem *avant de vieillir* [antes de ficar velha]”. Essa, sim, foi uma declaração de uma pessoa que está envelhecendo com atitude.



Ali mesmo, combinamos que ela passaria uma semana conosco em Nova York no início de novembro, e sua empolgação deixou clara a abor-dagem de alguém que vive a vida com prazer, no presente, mesmo na sua idade. Depois que ela foi embora, outra convidada nossa, de 32 anos, comentou que Yvette não aparentava a idade que tinha e, mais importante ainda, que não agia como uma pessoa que havia passado dos oitenta. E é verdade. Yvette tem uma maneira agradável de olhar para as pessoas; seus olhos projetam uma luz e um vislumbre de alegria que denotam imediatamente que ela ama a vida e que aproveita cada momento.

Alguns meses depois, enviei um e-mail a Claude, o filho, solicitando informações que me ajudassem a organizar uma visita que fosse especial para Yvette. Ele confirmou que ela estava em excelente forma, cheia de vida e de curiosidade, com excelente senso de humor. Come de tudo, só que em porções menores do que antes, e ainda que pudesse lhe fazer bem perder uns quilinhos, sente-se à vontade consigo mesma e tem boas condições de saúde. O que será que ela gostaria de fazer durante a visita a Nova York, além de ver como eu vivo? Ir a um musical e a uma ópera, respondeu. Algumas semanas depois, ela acrescentou à lista um jogo de basquete. Talvez a fama do Madison Square Garden como a arena mais famosa do mundo tenha sua razão de ser (e eu pensando que era o Coliseu, em Roma!). Alguma limitação física?, perguntei. Ela não tem problemas para andar, a única coisa que dificulta um pouco são as escadas. *Aleluia*. Respondi-lhe que temos um elevador que vai até o 15º andar!

### CONHEÇA JACK

Jack venceu um câncer. E gostava de desafiar a força da gravidade. Conheci-o em Nova York, no início da minha carreira em relações públicas. Ele tinha uma gráfica, que eu visitava duas vezes por semana; trabalhamos juntos em vários projetos. Nunca perguntei sua idade, mas na época ele certamente já tinha passado dos setenta, embora se comportasse como se tivesse quarenta. Um dia, quando ele estava declarando seu amor pela França,

senti-me à vontade para lhe perguntar qual era a sua “receita” para o otimismo, energia e vitalidade, para não falar da constante disposição e senso de humor. Soube então que ele tivera um câncer aos cinquenta e poucos anos e que, desde então, decidira mudar de vida. As coisas não andavam bem com seu tratamento em Nova York, por isso ele resolveu dar uma chance à medicina alternativa e buscar tratamentos fora dos Estados Unidos. Lembro-me de que o México foi uma de suas paradas. Mas o que ele descobriu foi um estilo de vida e uma atitude mental que envolviam ioga e uma alimentação saudável, holística. Esse homem quase calvo percorrera um longo caminho desde sua infância no Brooklyn.

Sua receita? A resposta foi simples: “Pratico ioga todo dia pela manhã; mais especificamente, fico de cabeça para baixo durante vinte minutos... e tenho uma alimentação saudável”. Ele viu a expressão de surpresa no meu rosto e, antes mesmo de me dar conta, começou a fazer a tal postura, de cabeça para baixo. Fiquei de queixo caído. “Desde os meus cinquenta e poucos anos”, explicou, assim que saiu da posição, “passei a comer menos. Como carne e peixe uma vez por semana, e me alimento basicamente de grãos, frutas e hortaliças, e um bom pão, que faço todo domingo” (nada de pão Pullman para Jack). “Fazer pão em casa me relaxa e, o que é mais importante, tomo muita sopa, com temperos e ervas, além de iogurte” (uma escolha básica das mulheres francesas por excelência), que ele mesmo preparava em casa, porque não comprava nenhuma das “porcarias” (palavras dele) vendidas nos supermercados. Isso foi antes de termos os iogurtes naturais e bem-feitos que temos atualmente. Dito isso, temos hoje centenas de iogurtes que Jack e eu colocaríamos na categoria de junk food por conterem grande quantidade de açúcar, inclusive o terrível xarope de milho, frutas adocicadas em forma de geleia e conservantes.

Disse-lhe que, em uma vida anterior, ele deve ter sido budista ou francês. Ele respondeu que era uma mistura dos dois e alegou que, como tinha chegado aos cinquenta e poucos anos e seu câncer não voltara, ele nunca tinha se sentido tão bem. Sua imagem, de terno e gravata, de cabeça para baixo, não me sai da cabeça; quando fico imaginando o que teria aconte-

cido se alguém entrasse na sala naquele momento e visto a cena, desato a dar risada. Eu adorava Jack, ansiava pelas idas à gráfica.

Efeito placebo? Em parte, talvez, mas funcionou, e ele teve força de vontade e atitude para viver. E, evidentemente, encontrou a ioga e uma alimentação saudável, ambos os quais em breve seriam formas cientificamente comprovadas de propiciar uma vida longa, algo que ele teve.

### CONHEÇA DENISE

Vamos admitir: todos nós já nos perguntamos se algumas pessoas que conhecemos realmente enxergam sua imagem quando se olham no espelho.

Tenho uma velha amiga da escola, Denise, com quem passei grande parte dos meus vinte, trinta e poucos anos. Hoje a encontro no máximo uma vez por ano. E sempre que a encontro fico constrangida com sua aparência. Denise realmente precisa se olhar objetivamente no espelho. Todos nós precisamos, não é? Se não for Halloween e estivermos fantasiados, bem, está na hora de soar o alarme.

Às vezes eu me pergunto: será que devo dar alguma dica sobre o cabelo ou a maquiagem dela? Podemos fazer muita coisa para desafiar nosso corpo e mente envelhecidos a adotarem um caminho mais saudável e mais feliz rumo ao inevitável. Eu só preciso descobrir como fazer uma ou duas sugestões sem magoá-la. Ou talvez ela esteja satisfeita com sua aparência.

O problema é que ela não parece estar feliz. Na verdade, ela parece ter “desistido” sem que eu consiga entender por quê.

Você já deve ter visto os sinais do que quero dizer quando falo em “desistir”. Denise só se veste de preto, ou com cores muito escuras, e se veste mal. Não usa mais aquele batom discreto e a sombra que eram suas marcas registradas. Seu corte de cabelo está ultrapassado e não lhe favorece. Quando a vejo, na mesma hora me vem a cabeça a imagem de uma idosa da década de 1940. Gostaria de pensar de outro jeito, mas não consigo. E ela não é velha, se considerarmos que sua genética e seu histórico familiar favorecem a longevidade.

A cada ano que passa, fico cada vez mais triste quando constato que o abismo entre as nossas “atitudes” aumenta ainda mais. Eu escolhi abordar o envelhecimento com uma atitude positiva, com um senso de propósito e valorização pessoal. Ela, por outro lado, parece ter escolhido envelhecer com apatia.

Estou sendo crítica demais? Sim, com certeza, mas também estou sendo realista; meu objetivo é exemplificar um caso no qual a pessoa não consegue se enxergar e não está envelhecendo bem, com atitude. Esforcei-me para criar uma abordagem positiva do envelhecimento e quero proteger isso. Quando mulheres (e homens) que estão ao nosso redor desistem, é deprimente conviver com elas!

Será que eu conseguiria fazer minha amiga despertar de sua letargia? Bastariam algumas sugestões apresentadas nos capítulos deste livro para produzir resultados milagrosos. Talvez ela aprenda alguns segredos. Mas isso exigiria que ela se enxergasse, e há mulheres que têm dificuldade de enfrentar a imagem que veem refletida no espelho.

As amigas são essenciais ao longo da vida mas, à medida que envelhecemos, é ainda mais importante nos cercarmos de pessoas otimistas — pessoas que tenham uma perspectiva de vida semelhante à nossa. Lembra do velho ditado: “Você tem a idade que sente ter”? Cerque-se de pessoas jovens de espírito e que gostem de se cuidar, tanto física quanto mentalmente... e veja o que acontece. Prometo que você vai gostar dos resultados!

## ESQUEÇA O ENIGMA DA ESFINGE

Como organizar os pensamentos e as ações para envelhecer com atitude? Costumo dizer: esqueça o enigma da Esfinge, esqueça a história de enganar, andar de bengala, esqueça a história de classificar a velhice como a terceira época do homem; pode ser deprimente e nos tirar o foco. Para os propósitos deste livro, aqui está a classificação e a trilogia em torno das quais abordo o envelhecimento com atitude, de dentro para fora: **mental**,

**física** e **externa** (*aparência* é um termo que poderia ser usado aqui, mas acredito que a palavra mais apropriada seja *persona*, a máscara que usamos para lidar com as pessoas ao nosso redor). Como as pessoas nos veem e como nós nos vemos? Como nos sentimos fisicamente, do ponto de vista da saúde e de outros aspectos? Como pensamos e como nos sentimos mentalmente?

É claro que os elementos do envelhecimento (aparência externa, física e mental) não seguem uma evolução linear, como da infância à idade adulta. Muitas vezes, um aspecto não pode ser dissociado de outro. Cuidar da pele nos proporciona uma pele saudável, melhora a aparência externa e nossa satisfação pessoal. Certamente, ter saúde afeta a aparência e vice-versa.

Precisamos nos fazer várias outras perguntas quando nos olhamos no espelho e nos avaliamos à medida que envelhecemos... das mais gerais às mais específicas.

Em nível mais geral, pergunte-se: *Eu gosto da minha aparência hoje?* Há algo que poderia fazer para melhorar? Tenho vontade de fazer? É difícil mudar algumas coisas, como a gravidade, mas é possível amenizar seus efeitos. Como anda a sua saúde? O que você pode fazer para melhorá-la? Tem vontade de fazer? Continue lendo. Como é sua atitude em relação a si mesma e ao envelhecimento? Você pode fazer alguma coisa para melhorar? Continue lendo. Chega uma hora em que é preciso aposentar o biquíni. Essa hora já chegou? E o salto alto? E o sexo?

## ANO NOVO, VIDA NOVA

Todo ano, com a mesma certeza de que o sol nasce a oriente, chega janeiro e, com ele, as grandes campanhas de marketing (“Ano novo, vida nova”) para os programas de autoajuda. As academias oferecem descontos especiais para os novos alunos, sabendo que, passados alguns meses, a maior parte das pessoas não frequentará mais as aulas nem usará os equipamentos. Surgem novas dietas milagrosas em revistas, livros e

vídeos. É o momento da volta à escola, da mudança na carreira e dos conselhos.

O primeiro dia do ano é certamente um momento conveniente para as resoluções de Ano-Novo (hoje ou amanhã, é claro, também são dias perfeitamente adequados para você iniciar seu próprio programa de doze meses). A realidade das resoluções feitas com a melhor das intenções é que elas são facilmente abandonadas, pois os planos por trás delas são irrealistas e insustentáveis. Aquela dieta iniciada antes do verão, ou um mês antes daquele grande evento (um casamento, por exemplo), é lamentável. Sim, é possível e não tão difícil assim emagrecer três, até cinco quilos em um mês. Depois vem o efeito sanfona... Qual é a probabilidade de esses quilos não estarem de volta no fim do ano? Pouca, por isso todo início de ano surge uma nova dieta milagrosa.

E é por isso que acredito sinceramente no *peu à peu* como o segredo das transformações. Mudanças drásticas normalmente não são duradouras. Fazendo as coisas gradualmente, aos poucos chegamos ao destino desejado e, se nos desviarmos do caminho, será fácil voltar a encontrá-lo. Não é um fracasso, só um pequeno atraso. Acredito também em adotar uma abordagem que enfatize o positivo, que enfatize o que você pode fazer, não o que não pode. Sim, você pode comer chocolate e tomar uma taça de vinho sem engordar.

Uma atitude positiva acrescenta bons anos à sua vida, mas uma atitude positiva não é um plano para a segunda metade da sua vida. Envelhecer com atitude significa ter um plano individualizado para realizar alguns ajustes mentais, físicos e na aparência para o porvir. Ao ler o restante deste livro, se encontrar uma meia dúzia de ideias que você pode adotar e manter durante o próximo ano, conseguirá acrescentar bons anos à sua vida e, esperamos, mais anos também. Lembre-se, porém, de não tentar fazer tudo de uma vez, pois pode perder o foco e fracassar. A esperança é que algumas ideias atraentes, algumas pequenas, outras maiores, saltem das páginas deste livro. Se você é como eu, que vivo esquecendo das coisas na lista que elaboro mentalmente, talvez seja interessante começar anotar algumas coisas. É um começo. Daqui a um ano, as primeiras mudanças realizadas no

## MULHERES FRANCESAS NÃO FAZEM PLÁSTICA

seu estilo de vida certamente a terão levado a um lugar holístico e saudável do seu programa antienvelhecimento, seu programa de envelhecer com atitude, e você estará pronta para voltar a se olhar no espelho e desafiar a gravidade. Portanto, mãos à obra!