

N.º 302 • JANEIRO • 2016  
• Portugal €2,90 (cont)

A revista  
feminina mais  
lida em Portugal,  
agora também  
em versão tablet



POR  
€1,90

# ACTIVA

ACTIVA.sapo.pt

**DETOX**  
O que comer  
depois  
do Natal

**LOOKS  
DE FESTA**  
• MAQUILHAGEM  
passo-a-passo  
• ALUGUE UM  
VESTIDO DE LUXO

**ANO NOVO,  
VIDA NOVA**  
Segundas-feiras  
são para brincar  
(a sério!)

**TERRORISMO**  
Como explicar  
às crianças

Especial MÚSICA

**ANA  
MOURA**  
+ MIGUEL  
ARAÚJO  
+ ADELE

*Olá*  
2016!



PUBLICAÇÃO MENSAL



# A MANHÃ SEGUINTE

Quer tenha sido uma festa de arromba a beber e a comer até de madrugada, ou um serão de trabalho com a máquina de café em ligação direta à veia, acordar depois de uma noite curta ou de excessos não é uma coisa bonita de se ver... Como é à noite que a pele se regenera e repara os danos sofridos durante o dia, menos descanso noturno significa menos regeneração, mais secura, microinflamação e má circulação, que tornam a tez baça, manchada e irregular. Felizmente, quando se trata de uma situação pontual é possível reverter os danos.

Boas estratégias para recuperar a beleza a seguir a uma noite (e os atalhos para quando é preciso disfarçar os estragos rapidamente). Por Isabel Vidal

## SE PODE FICAR EM CASA A RELAXAAR...

Evite dormir até tarde. Qualquer especialista do sono lhe dirá que não é assim que vai recuperar e os seus sonos vão ficar todos trocados. Além de que se dormir até ao meio dia o mais certo é acordar ainda mais cansada, com os olhos empapuçados e a cara vincada pela almofada. Mais vale levantar-se perto da sua hora habitual, fazer uma sesta de 20 minutos no início da tarde e ir para a cama mais cedo à noite.

### TRANSFORME A SUA CASA DE BANHO NUM SPA

Tome um banho de imersão remineralizante: 20 minutos numa banheira de água tépida com uma saqueta do Banho Revitalizante Algues Marínes Micro-Éclatés da Thalgo (2), €48,80 a caixa com 10 (IS)\*. A seguir seque-se e deite-se 20 minutos debaixo de um edredão, para aproveitar ao máximo os efeitos deste 'banho de mar'. Em alternativa, tome um duche e a seguir pincele-se do pescoço aos pés com a máscara negra corporal desintoxicante de carvão e argila Himalayan Charcoal Body Clay da linha Spa of The World The Body Shop (4), €19 (LM)\*. Deixe secar 10 minutos e tire com água morna. Termine com uma boa massagem com o seu hidratante ou óleo corporal preferido. Se ainda tem os pés doridos de dançar, o Banho Para Pés Velvet Smooth da Dr. Scholl (5), €8,99 (F)\* vai aliviá-los.

### PURIFIQUE E HIDRATE A PELE

Este não é um dia para exfoliações porque ela estará sensibilizada. Para a limpeza matinal sugerimos a linha Yerba Maté da Kiehl's (1), €27,70 a €50,70 cf. o prod. (LM)\*. A sua fórmula à base de extrato de erva mate, chá kombucha, limão e mel é remineralizante, antioxidante, desintoxicante e antifadiga, mas bastante suave para a pele. Deixe os cremes antirrugas ou refirmantes para quando a pele já estiver recuperada: nestes dias tudo o que ela precisa é de uma



Depois de uma noite de festa (sobretudo se foi 'bem regada') a prioridade é hidratar e desintoxicar, tanto o corpo como a pele

boa hidratação. O gel-creme True Hydration da GoodSkin Labs (3), €29,95 (PD)\*, repara a barreira natural da pele, tem uma ação hidratante profunda e prolongada, e a sua textura dá uma sensação de frescura calmante.

### FAÇA UM DIA DE DETOX ALIMENTAR

O plano recomendado pelo nutricionista Pedro Queiroz, das Clínicas de Nutrição de Lisboa e do Porto, vai ajudá-la a compensar os excessos da véspera. "Para repor a hidratação, beba 1 litro e meio a 2 litros de água ou tisanas, começando logo de manhã. Pode beber água com limão, para desintoxicar a vesícula e o fígado, chá de gengibre, que também é desintoxicante, ou tisana de menta que tem uma ação digestiva. Comece o dia com uma fruta rica em vitamina C, como laranja, tangerina, toranja ou kiwi. Evite produtos lácteos, mesmo o iogurte. Pode comer uma fatia de pão mas torrado. O almoço deve ser simples e fácil de digerir: peixe ou frango cozinhados sem gordura, com um pouco de arroz, massa ou batata doce para estabilizar os níveis glicémicos. À noite, sopa com 3 ou 4 legumes diferentes, clara de ovo cozido ou escalfado e uma maçã laminada. E é importante mastigar muito bem, para que o estômago não tenha tanto trabalho a digerir os alimentos." >>>





## PRONTO A OFERECER

A nossa seleção de coffrets de Natal que vamos querer oferecer... ou receber.  
Por Isabel Vidal

1. Conjunto Eau de Soin Musti, Mustela | €15,86 (F)\* | Com água perfumada e ursinho de peluche (versão rosa ou azul)
2. Coffret Shea, The Body Shop | €55 (LM)\* | Com produtos da linha de corpo à base de manteiga de karité numa caixa reutilizável
3. Calendário do Advento, Kérastase | €79 (C)\* | Com 24 produtos capilares da marca em tamanho mini
4. Conjunto de banho Explorer's Journal Rainforest, Well's | €34,99 (W)\* | Com cremes de duche e de corpo e 4 flores de banho
5. Coffret Flower by Kenzo | €83 (BF, P&C)\* | Com eau de parfum 50ml e 10 papoilas origami
6. Butterbear Tin, Lush | €24,95 (LM)\* | Caixa de metal decorada com 6 bombas de banho em forma de ursinho
7. Conjunto Sugar & Spice, Mary Kay | €25 (VD)\* | Com loção corporal e bálsamo de lábios, perfumados
8. Conjunto de maquilhagem Le Grand Palais, Too Faced | €56,95 (S)\* | Com sombras, blushes, primers e máscara de pestanas
9. Conjunto Versace Bright Crystal Absolu | €102 (P)\* | Com eau de parfum 90ml, body lotion e clutch dourada
10. Coffret Óleo Extraordinário, L'Oréal Paris | €25,98 (SH)\* | Com um creme de dia e um creme de noite desta linha
11. Coffret da linha Colagène, Thalgo | €106 (IS)\* | Com creme de rosto, roll-on contorno de olhos e sérum concentrado
12. Conjunto Trussardi Black Extreme Uomo | €62 (P)\* | Com eau de toilette 50ml, gel de banho e nécessaire masculina
13. Coffret Happy Set, Clinique | €37,50 (P)\* | Com eau de toilette 30ml e bálsamo corporal perfumado

FOTOS: DIVULGAÇÃO (\*) \* Preços médios indicativos. Pontos de venda: BF=Perfumarias Barreiros Faria, C=Cabeleiros, F=Farmácias, IS=Institutos de Beleza, Centros de Estética e Spas, LM=Lojas da Marca, P=Perfumarias, P&C=Perfumes&Companhia, S=Sephora, SH=Super e Hipermercados, VD=Venda Direta, W=Lojas Wells