



ACTIVA

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

CLUBE DE OPORTUNIDADES
DESCONTOS e OPORTUNIDADES
+ 1 sessão fotodepliação
+ 1 sessão fotorejuvenescimento
+ 1 permanente de pestanas
GRÁTIS (valor da oferta €102)

ACTIVA.sapo.pt



PUBLICAÇÃO MENSAL



00294

516038461012289

Mariana Monteiro

Descubra as diferenças

CASADAS COM O SKYPE

O dia a dia das mulheres (e filhos) dos novos emigrantes portugueses

ESPECIAL SAÚDE & BELEZA

O seu plano infalível para o verão

Os Segredos das Magras

O que usam por baixo dos vestidos justos...

AS RECEITAS QUE EMAGRECEM

Coma... para perder peso

Mães

As nossas são mesmo as melhores do mundo!

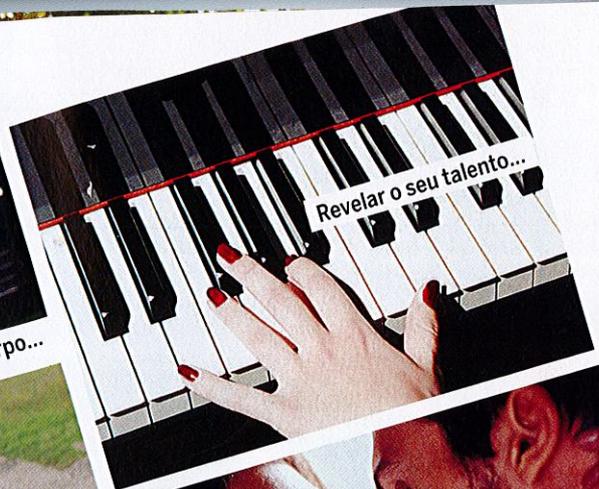
beleza

MAQUILHAGEM NATURAL, BIO E ECO

Se procura uma alternativa mais natural e ecológica à maquilhagem tradicional vale mesmo a pena experimentar a marca Couleur Caramel. Os produtos são feitos quase exclusivamente com ingredientes naturais, bio e sustentáveis, as embalagens são ecológicas, as cores são lindas e a qualidade de aplicação é ótima. De €6,50 a €37,60 cf. o produto*.



Assumir o seu corpo...



Revelar o seu talento...



Partir sem destino...



Dar o salto...



Declarar-se...

A CORAGEM DE DIZER 'SÌ'

Para celebrar o lançamento da versão eau de toilette da fragrância Sì, Giorgio Armani criou uma campanha exclusiva para as redes sociais com o tema #SaySi. No filme (que pode ver no Youtube), cinco mulheres revelam o momento em que tiveram a coragem de dizer sim à vida, inspirando-nos a enfrentar os nossos receios e passar à ação.



A ideia desta campanha é que todas podemos participar nela. Partilhe as imagens dos seus momentos de coragem com o hashtag #SaySi

NOVA MARCA

DERMOCOSMÉTICA GREGA

O QUE É | Uma linha de cuidados de rosto e corpo criada na Grécia (país considerado top na produção de cosméticos), por médicos e cosmetologistas.

O QUE FAZ | Com fórmulas que combinam ativos naturais, herbais, bio-

tecnológicos e de síntese, Youth Lab. estimula o metabolismo da pele para a rejuvenescer gradualmente.

O QUE NOS CONQUISTOU | A relação qualidade/preço, as texturas, a simplicidade da linha e a modernidade das embalagens.



Muito acessível, a marca Youth Lab. tem preços que vão de €12 a €38 conforme o produto (F)*

FOTOS: DIVULGAÇÃO. (*) PREÇOS MÉDIOS MERAMENTE INDICATIVOS, PODEM VARIAR. PONTOS DE VENDA: COULEUR CÀRAMEL (INSTITUTOS, SPAS, LOJAS BIO), F=FARMÁCIAS



AS NOSSAS SUGESTÕES:
Gommage 1000 Grains Corps, Decléor, com óleo essencial de toranja e grãos de casca de argão, €34,05 (ICE)*; Cellular Mineral Body Exfoliator, La Prairie, com pós de diamante e de outras pedras preciosas, €112,50 (P)*; Exfoliante Revitalizante Corpo, Anjelif, com microgrânulos de caroço de azeitona e células-mãe de centella asiática tonificante, €18 (F)*; Gommage Sucre Salé Indocéane, Thalgo, com sais marinhos, açúcar não refinado e óleos de jojoba e alperce, €55 (ICE)*

ALISAR

POR QUE É IMPORTANTE

A partir dos 30, a pele já não se renova tão bem, as células mortas não se soltam com a regularidade devida e acumulam-se à superfície dando à pele um ar baço, rugoso e ressequido. Ao eliminar estas células mortas, a exfoliação revela a pele mais 'fresca' que está por baixo delas, ajuda a relançar a renovação celular e alisa a superfície da epiderme. Os cremes aplicados a seguir penetram melhor, o que aumenta a sua eficácia.

COMO FAZER

Uma exfoliação por semana (ou mensalmente se a sua pele é muito sensível) é quanto basta. Na banheira, com a pele ainda seca ou já humedecida (conforme indicado na embalagem do seu exfoliante), massageie o produto em todo o corpo com movimentos circulares, sem pressionar demasiado, insistindo mais nas zonas rugosas (calcanhares, cotovelos e joelhos). Retire com água.



AS NOSSAS SUGESTÕES:
Adition Concentré Éclat Corps, Clarins, um sérum autobronzeador a juntar ao seu creme de corpo antes de o aplicar (4 a 6 gotas conforme a intensidade desejada), para um tom progressivo e à medida, €37,50 (P)*; pHenomenal 2-3 Week Tanning Kit, Vita Liberata, uma mousse autobronzeadora com um resultado que dura até 3 semanas sem manchar, €19,95 (S)*

CUIDAR DOS PÉS

POR QUE É IMPORTANTE

Quando se anda de sandálias, uns pés impecáveis dão logo bom aspeto. Mas tratar dos pés é acima de tudo uma questão de saúde: as calosidades são incómodas e dolorosas e as fissuras dos calcanhares constituem uma porta de entrada para bactérias e toda a espécie de 'bicharada' infecciosa. Uma pele lisa e bem hidratada é uma barreira eficaz contra os micro-organismos mal-intencionados que vivem por onde os nossos pés caminham despidos no verão.

COMO FAZER

Se tem calos ou fungos nas unhas, recorra a uma podologista (recomendamos-lhe Raquel Pinto, em Lisboa, tel. 218439319): esses problemas são demasiados sérios para uma pedicura de cabeleireiro. Alise os calcanhares uma vez por semana (não mais) e hidrate os pés diariamente de manhã e à noite, depois de os lavar e secar bem.

AS NOSSAS SUGESTÕES:

Sérum Intenso Dr. Scholl Velvet Smooth, para aplicar antes do creme como reforço da hidratação nos pés hipersecos, €9,99 (F)*; Bálsamo Anti-Bolhas Glamour&Confort, Akileine, €9,06 (F)*; kit pro Clarisonic Pedi Foot Transformation System, a versão para os pés do icónico aparelho de limpeza sónica de rosto, com escova oscilante, disco alisador e cuidados complementares, €199,95 (S)*



DOURAR

POR QUE FAZ DIFERENÇA

O autobronzeador é o segredo mais bem guardado das editoras de beleza que o usam para começar o verão já com uma corzinha e intensificar o bronzeado sem se expor demasiado ao sol. Além disso, o corpo parece mais esbelto, a celulite e as estrias notam-se menos, e podemos usar saias ou calções assim que nos apetece, mesmo que as pernas não tenham visto um raio de sol desde o ano passado.

COMO FAZER

Aplique no dia a seguir à exfoliação, sobre a pele bem seca, espalhando uniformemente com movimentos longos. Deixe os calcanhares, joelhos e cotovelos para o fim, quando já restar pouco produto nas mãos. A seguir aplique um creme hidratante e depois lave bem as mãos.