

ELLE



AGOSTO 2016

MODA &
LIFESTYLE

FÉRIAS!

O QUE LEVAR NA MALA

PARA DIAS DE
SOL NA PRAIA,
PASSEIOS EM
LOCAIS EXÓTICOS
E UMA VIAGEM
ÚNICA A IBIZA



PREVIEW

TENDÊNCIAS

PLANEIE O
OUTONO ENTRE
DOIS MERGULHOS

EM BOA FORMA

COM OS NOSSOS
ATLETAS
OLÍMPICOS E
ALGUNS GURUS
DE NUTRIÇÃO

STARS

GIGI. AGORA
BELLA. HADID.
DUAS IRMÃS TOP

HIT LIST

O QUE VAI PRECISAR DE VER, OUVIR, USAR PARA TER O MELHOR VERÃO DE SEMPRE!

NÚMERO 335 MENSAL €3,50 (CONT)
5 603965 000105 00335

BRAÇOS

Com o calor, os braços podem ter uma reação mais intensa ao sol, apresentando um aspeto irregular e alguma vermelhidão. Um cuidado com uma textura fresca, como um gel, e com o poder de hidratação de um óleo é a escolha ideal.

PERNAS

São uma das áreas que mais beneficiam de tratamentos de cabine, especialmente a zona das coxas. A Mesoestetic desenvolve programas profissionais como o Bodyshock, acompanhados por um ritual de cuidados para usar em casa, para uma ação duplamente intensa.

DECOTE

Muitas vezes uma das zonas que mais negligenciamos, o peito está em evidência nos meses de verão. Sem esquecer os exercícios que deve fazer no ginásio para fortalecer o músculo peitoral, aplique um cuidado refirmante específico, em movimentos circulares na zona.

BARRIGA

A terapeuta Izabel de Paula desenvolveu uma massagem exclusiva à barriga para a reduzir e tonificar, prometendo resultados surpreendentes em cada sessão. Com uma fama que a precede, as fotos do antes e depois do método Barriga Fit falam por si.
Telf: 926004632

corpo ÚLTIMA CHAMADA

Gestos e cuidados que prometem o boost que lhe falta para uma silhueta de verão. Por CATARINA PARKINSON

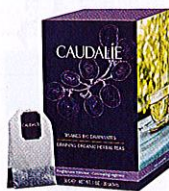
ALIADOS



Vichy
Para um duche relaxante, experimente o novo Gel-Óleo Ideal Body Spa, super-hidratante.



Thalgo
Creme Bust and Décolleté, com de extratos de algas marinhas para um efeito preenchido.



Caudalie
Tisanas drenantes biológicas. Tome uma infusão de 3 saquetas em 1,5l de água.



Mesoestetic
Bodyshock é uma linha estreita da marca, que promete uma silhueta mais fina.