

WOMAN

APENAS
€2

A FREITAS
ANCISCO ALVES

E = 3
o surfista
que esperam

SAÚDE
? (RECE!)

SAÚDE
(RECE!)

SAÚDE
(RECE!)

SAÚDE
NOVA SOLUÇÃO
PARA MIOMAS

Alimentação
CONTE OS MACROS
(MACRONUTRIENTES)

BELEZA
IDADE E PROBLEMAS
HÁ SOLUÇÃO PARA TUDO

Special
ROMANCE

O FANTASIAS SEXUAIS FEMININAS
DIFERENÇAS DOS 20 AOS 50 ANOS

OS FITNESS A DOIS



partir dos 40

mente, esta altura marca o meio da vida, e aqui chegam as dúvidas sobre e fazer com a segunda parte. Há muitas eeres contentes e orgulhosas com tudo e já conseguiram, mas há muitas outras tradas com as suas opções profissionais e pessoais. Se se encontra na segunda orgoria, lembre-se de que nunca é dema-o tarde para mudar de vida, e de que ainda nuita coisa para descobrir. Não vale a a fecharmo-nos sobre nós próprias e imarmos os ténis de corrida e os sapatos is para dançar, até porque, juntando isso n metabolismo cada vez mais lento, facil-te se traduz em quilos a mais. Se a ma-hagem estava reservada para dias espe-s, está na altura de dispensar uns minutos as as manhãs para sair de casa sempre nco de corretor e/ou base, pó solto, *blush*, scara de pestanas e um bânou ou *gloss* n tom neutro.

O creme anti-idade Structuriste, da Phyto-er, é um verdadeiro concentrado biotecnol-ico que visa remodelar os contornos do-ito em três dimensões: volume, densidade e firmeza. Para esta reorganização cutânea, ã *éco-chlorella* e extrato de trevo de água, e têm um efeito iluminador da tez. Em ins-tutos. 50 ml, €84,64.

O segredo da fórmula do creme La Crème texture Essentielle, da linha Dior Prestige,

da Dior, está no precioso néctar da rosa de Granville e no seu extraordinário poder regenerativo. Através de um procedimento vanguardista, a mace-ração dinâmica, os laboratórios da marca conseguiram criar uma nova geração deste néctar, 40 vezes mais concentrado. Com uma textura inigualavelmente suave e des-lizante, limita a espiral de microinflamação responsável pelo envelhecimento da pele, reconstrói a sua arquitetura celular e rege-nera as células dérmicas. 50 ml, €335,60.

3/ Formulado com um complexo lipídico hidratante e antioxidante, a emulsão-creme leve Refirmante Colo e Pescoço, da Dermoteca, reforça as estruturas de suporte da pele, aumentando a sua elasticidade e a sua toni-cidade. Em farmácias. 50 ml, €65.

4/ Para melhorar a textura da pele irregular, a Thalgo desenvolveu a gama M Ceutic, uma variante não-invasiva da mesoterapia anti-idade. Desta gama complexa, destacamos as ampolas Peeling Suractive, à base de extrato de papaia e ácido ascórbico, que, em apenas sete dias, afinam o grão da pele. A tez fica mais clara e homogénea, a visibilidade de marcas e cicatrizes é diminuída e a rugo-sidade da pele é reduzida em 35%. Em insti-tutos. 7x1,5 ml, €56.

5/ Com uma combinação exclusiva de ouro puro, agentes refletores de ouro e um péptido



Drew Barrymore
Americana, nasceu há 40 anos no seio de uma família de atores. Aos 6 anos ficou famosa pelo seu papel em 'E.T.'. Desde então tem percorrido todas as vias do espectro cinematográfico, como atriz, autora, realizadora e produtora.



Jennifer Connelly

A atriz americana, de 46 anos, ficou conhecida pela sua atuação no filme de 1984 'Era uma Vez na América'. É embaixadora das Nações Unidas para os Direitos das Crianças desde 2012, e está há 11 anos ligada ao ativismo social e ambiental.



2/

3/

4/

5/

6/

7/

8/