

# WOMAN

woman.pt

APENAS  
**€2**

## ATAÇÃO

IA: QUANDO  
L SE TORNA DOENTIO  
MER EM AGOSTO

## FOYS

PRAR?

GEM COLORIDA  
BRAR O CALOR

ORA,  
ERNO

## CLÁUDIA VIEIRA

*Novo papel, novo  
corte de cabelo*  
(o sorriso e a simpatia  
contagiantes de sempre)

## CRIANÇAS

15 ATIVIDADES  
DE FÉRIAS

## VIAGEM

BOA VISTA,  
CABO VERDE

# WELLNESS

## BEM-ESTAR: CORPO, MENTE E ESPÍRITO

e o Douro, 38 quartos, restaurante-bar e o spa Salsanga. Com duas salas para massagens, sendo uma delas para duas pessoas, dispõe ainda de uma sala de estética, duche Vichy, ginásio, piscina interior, banho turco e jacuzzi exterior. No menu do spa, para homens e mulheres, constam massagens localizadas e de corpo inteiro e vários rituais faciais, desde a hidratação intensa à calmante, exfoliações e envoltimentos. A partir de €40. Tel. 254 780 700.

### 6/ Adeus, pelos

Se preferir não lhes dar descanso, a nova Lumea, da Philips, pode ser uma excelente solução, até porque pode usar em casa este método com a tecnologia de luz pulsada. Com cinco definições reguláveis de energia luminosa, tem ainda um sensor que só deixa o aparelho 'disparar' quando está mesmo em contacto com a pele. Pequeno e leve, permite deslizar sobre a pele e pode ser usado tanto no rosto (buço e queixo) como no corpo, mas atenção: não funciona em pelos brancos, grisalhos, loiros nem ruivos, nem na pele escura. €229,99.

### 7/ A quatro mãos

Puro luxo é a nova massagem de assinatura do spa do Hotel Ritz Four Seasons, em Lisboa, pois é feita por duas terapeutas ao mesmo tempo. Com movimentos simétricos e sincronizados, efetuam durante 90 minutos uma completíssima massagem ao corpo, inspirada nas técnicas combinadas das terapeutas do spa da cadeia em Bali e no México. O que se sente é mais uma dança de mãos, e podemos escolher entre os óleos essenciais calmantes e energizantes da marca inglesa Espa. €260, tel. 213 843 005.

### 8/ Lifting gradual

Fazendo uso de microcorrentes de baixa intensidade, a tecnologia CACI revitaliza a pele, reduz as rugas e melhora a tonicidade dos músculos, o que leva a uma remodelação dos contornos do rosto. Inicialmente utilizada no âmbito médico para tratar paralisias faciais, tem mostrado resultados notáveis também na estética, até porque estimula a circulação sanguínea e melhora visivelmente a textura da pele, além de aumentar a produção de colagénio e de elastina. O tratamento está disponível no mesmo local, com a técnica de radiofrequência LipoAdvance (€110/sessão), que aquece a pele para estimular a produção de colagénio. Aconselha-se, no mínimo, seis sessões semanais, seguidas de uma sessão mensal de manutenção. €150/sessão, mas há pacotes de descontos. Tel. 214 835 351.

### 9/ Em forma nas férias

O Hotel Epic Sana Algarve, nos Olhos d'Água, perto da Praia da Falésia, criou o programa de gestão de peso Sayanna Ultimate Reshape, de sete dias. Além da estada, inclui um plano nutricional personalizado (com seis refeições diárias), treinos de Pilates, yoga, aquafit, step e outras aulas de grupo, e acesso ao spa com sauna e banho turco. Para complementar estes serviços, ainda terá seis sessões de mesoterapia e quatro workshops de wellness. De 16 de julho até 31 de agosto, a partir de €3409, em quarto duplo. Tel. 289 104 300. [www.algarve.epic.sanahotels.com](http://www.algarve.epic.sanahotels.com)

### 10/ Lifting express

Para combater a flacidez do contorno do rosto e do pescoço e algumas rugas, o cirurgião plástico Ibérico Nogueira desenvolveu a técnica Soft Lift. Indicado para quem pretende resultados rápidos, eficazes e seguros, este procedimento exige apenas uma anestesia local e nenhuma sedação. O procedimento consiste no reposicionamento da estrutura muscular do rosto sob a pele, e demora em média uma hora a executar. O que fica é uma pequena cicatriz, invisível, atrás do lóbulo da orelha, mas, se quiser, pode regressar de imediato ao trabalho. A partir de €3500, tel. 213 932 810.

### 11/ Remodelar o corpo

Nos centros de estética Thalgo, trabalha-se com os aparelhos Indiba Deep Beauty, que atuam através do Sistema Proiónico. Esta tecnologia de radiofrequência a 448 kHz visa mobilizar os iões, porque um fluxo correto destas partículas eletricamente carregadas, entre as matrizes extracelular e intracelular, equilibra os tecidos e recupera as suas funções vitais. Desta forma, ativam-se o metabolismo, a nutrição celular, a microcirculação, a oxigenação tecidual e celular e a eliminação das gorduras. No caso do corpo, modela a silhueta e diminui a celulite, as estrias e a flacidez. Os preços variam consoante a zona a tratar; por exemplo, abdómen, 40 minutos, €45. Tel. 219 457 530.

### 12/ Corpo impec

Os Centros de Estética Well's desenvolveram três planos intensivos de corpo para o verão: o plano remodelador para a celulite, o plano redutor para a gordura localizada e o plano refirmante para a flacidez. Adaptados a diferentes partes do corpo, incluem tratamentos como mesoterapia não-invasiva, massagem drenante, envolvimento localizado, massagem termorreductora, remodelante e refirmante, rolo dérmico, drenagem linfática, radiofrequência, lipocavitação e pressoterapia. €22 cada tratamento, com consulta de avaliação, acompanhamento nutricional e exfoliação corporal gratuitas. Nos hipermercados Continente. ●

