

VISTA FEMININA DO ANO

vaixima

APENAS
€2.10

AS!!!
ENCIAS
VAR
A
OS
AS
CORPO
AO
OMER
A

ATA
ALDÉ
MUTILAÇÃO
PRIMEIRA

A ARTE DO PIROPO
INVERTEMOS
PAPEIS E FOMOS
SABER COMO
REAGEM OS
HOMENS
A ELOGIOS E
PROVOCAÇÕES

JOSÉ FIDALGO
PEDRO SOUSA
SIMÃO MORGADO
JOAO PINA
& O PODER
LIBERTADOR
DO SURF

ISSÃO EDUCAÇÃO

APORTE PARA UM
TO ESCALDANTE

AGOSTO 2015 // €2.10 CCNT.





CORRER NAS NUUVENS

> **O QUÊ** Retiro de jogging e fitness

> **ONDE** Tracks and Trails Running Camp, França

> **PORQUÊ** Pode parecer que *jogging* não combina com a palavra férias, mas a verdade é que esta modalidade tem conquistado adeptos em larga escala nos últimos anos. Votado pelo *The Sunday Telegraph* como o melhor retiro de Saúde & Fitness deste ano, combina exercício num terreno deslumbrante, refeições saborosas e profissionais de confiança, como é o caso da ex-triatleta Julia Tregaskis-Allen, a guia que nos conduz por uma exaustiva mas compensadora experiência. Tenha em mente que terá de ser capaz de correr pelo menos dez quilómetros todos os dias para se inscrever neste campo e que correr nas montanhas é bem mais difícil do que na estrada. No regresso, terá à sua disposição um nutricionista, um massagista, um professor de yoga e pilates para assistirem no que for necessário. E para tratar os músculos doridos, o melhor remédio será a banheira de água quente do *chalet* em Chamoniex.

> **O QUE LEVAR** Prepare-se para juntar o biquíni com um casaco quente na mala. Muna-se de todos os hidratantes necessários para cuidar da pele perante os climas secos de Chamoniex.

> **O QUE TRAZER** A cosmética francesa tem fama mundial mas se vai encher a mala de produtos, escolha alguns que não encontra tão facilmente à venda em Portugal. É o caso dos perfumantes com a assinatura de Frédéric Malle e dos cuidados faciais da Neurogena.

www.tracks-and-trails.com

Hydra Zen Night Mask Anti-Stress, €57,44, Lancôme



Hydra Sparkling BB Cream, €40,50, Givenchy



Poudre Jardin de Chanel, €43



Calendula Herbal Extract Toner, €38,13, Kiehl's



Fresh Glow Luminous Fluid Base no tom Nude Radiance No. 00, €43, Burberry

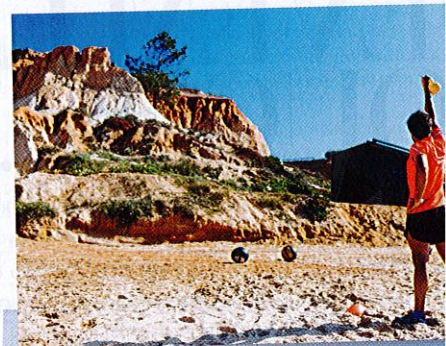
> **O QUÊ** Sayanna Epic Bootcamp. Uma semana intensiva de treino grupo e alimentação equilibrada. Combina treinos intervalados, ca lares e de força, cinco horas por dia, que visam atingir um estado de saúde e bem-estar.

> **ONDE** Epic Sana Algarve, Portugal

> **PORQUÊ** Para desenvolver a confiança, resistência e capacidade de pensar e superar-se nas tarefas diárias. Além de criar um sentido de camaradagem entre os participantes, pode alternar a intensidade dos treinos com o melhor da Praia da Falésia, a única do Algarve classificada como Dourada pela União Europeia. Os dias são estruturados de maneira a proporcionar picos de intensidade física, mas não é tudo difícil: além da praia, há uma massagem corporal e de acesso ao spa. E, claro, se quiser fazer exercício noite dentro, pode sempre ensaiar uns passos de dança e de artes marciais.

> **O QUE LEVAR** Muita roupa de desporto, confortável e prática. Além de hidratantes e junte uma água termal ao seu necessário, para ir repolando os músculos ao longo dos treinos.

> **O QUE TRAZER** O azeite é utilizado há centenas de anos para hidratar a pele e Portugal é célebre pela excelente qualidade deste ingrediente. Procure os produtos da Algarve Soap, naturais e artesanais, feitos e comprados a produtores locais. www.algarvesoap.com/pt
Contactos: www.algarve.epic.sanahotels.com



Sayanna Epic Bootcamp



Mimosa & Cardamom Cologne, 30 ml, €48, Jo Malone

Tan Intensifying After Sun, €16, Piz Buin



Sensitive Advanced, óleo solar FPS50+, €15, Garnier



Bamboo Waterlock, máscara de água, €43,80, Erborian

Sensitive Végétal água micelar apaziguante 2 em 1, €9,15, Yves Rocher

Mandélico stick labial, €13,50, D'Aveia



SticK Protetor de Lábios, €14,50, Colour Caramel



Face Cream SPF30, €30, Biosolis, no Ritz Four Seasons Spa

Hidratante Corporal de Gerânio e Laranja Doce Orgânica, Vyvedas



Sunrise Age Recovery Organic Facial Oil, €45, Mádara, na Organi

