

prevenir*

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE



Isabel
Silva

O estilo de vida
e as receitas "do bem"

20 SEGREDOS DAS NUTRICIONISTAS

PARA PERDER PESO
DE FORMA RÁPIDA
E SAUDÁVEL

**FELIZ
NA MENOPAUSA**
O GUIA QUE TODAS
AS MULHERES
DEVEM LER
PÁG. 30

«NÃO É IMPOSSÍVEL
VENCER O CANCRO»
PÁG. 40

EMAGRECER,
DRENAR, REFIRMAR
OS SUPLEMENTOS
RESULTAM?

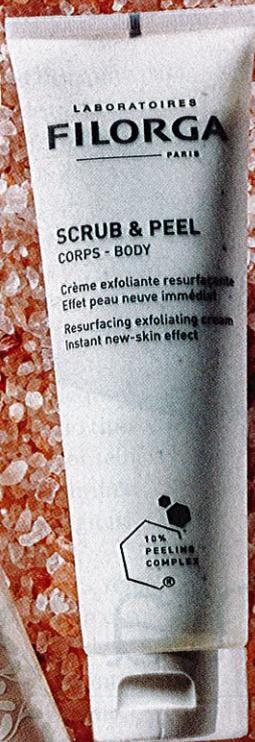
ESPONJA, ESCOVAS,
GARRAFAS, PANEIAS...
PROTEJA
A SUA FAMÍLIA
PÁG. 90

MACROBIÓTICA
A DIETA
DA VIDA LONGA

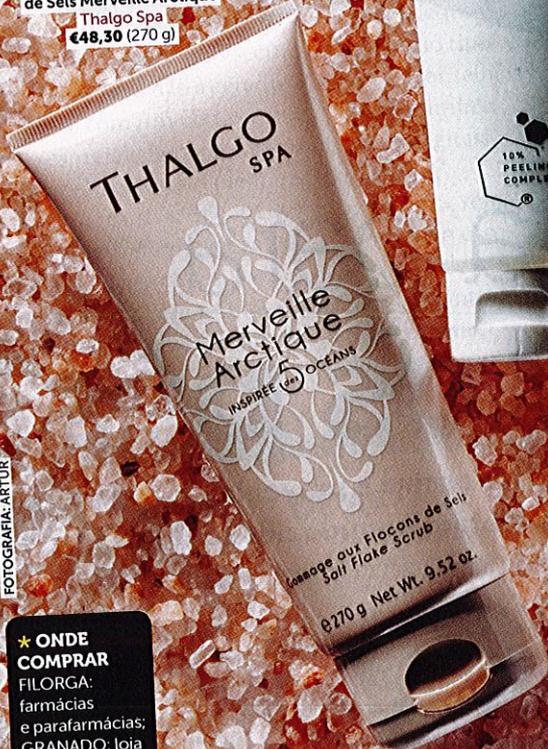
LENTIDÃO O SEU CÉREBRO ADORA E A CIÊNCIA APLAUDE PÁG. 66

* beleza saudável

Scrub & Peel
Filorga
€28 (150 g)



Gommage aux Flocons
de Sels Merveille Arctique
Thalgo Spa
€48,30 (270 g)



ESFOLIAR PARA BRILHAR

* Ao remover a camada de células mortas depositadas à superfície da pele, o ato de esfoliar deixa-a instantaneamente mais luminosa. Graças a este cuidado, os tratamentos tópicos (hidratantes, antirrugas, anticelulíticos) conseguem penetrar mais profundamente na pele, melhorando a sua eficácia e, a longo prazo, a produção de colagénio aumenta, resultando num aspeto mais jovem. Se a pele é oleosa e mais grossa, pode ser preciso esfoliar uma vez por dia; se é seca ou sensível, pode ser esfoliada apenas uma a duas vezes por semana. Tenha ainda em conta que, quanto mais agressivo for o procedimento, menor deve ser a frequência. Para evitar que a pele fique seca, aplique um creme hidratante imediatamente após a esfoliação.



Esfoliante Corporal
Ylang Ylang
Granado
€39 (200 g)

* ONDE COMPRAR
FILORGA:
farmácias
e parafarmácias;
GRANADO: loja
Casa Pau-Brasil
(Lisboa);
THALGO SPA:
institutos e spas