

# prevenir\*

10  
ANOS

DIETA PARA SEDENTÁRIOS

-4 KG

ATÉ ÀS  
FÉRIAS

- ✓ SEM FAZER EXERCÍCIO
- ✓ PODE COMER GORDURA

PROLONGUE  
A JUVENTUDE

DESCOBERTAS  
DA CIÊNCIA PARA  
PÔR EM PRÁTICA JÁ

GLIFOSATO

O QUE AINDA  
NÃO LHE  
EXPLICARAM



Raquel Strada  
Apresentadora

NOVOS  
COSMÉTICOS

PARA VENCER  
A CELULITE  
E A FLACIDEZ

A SUPER  
VITAMINA

CONTRA  
A DEPRESSÃO,  
O CANCRO...

QUAL  
É O SENTIDO  
DA VIDA?

SURPREENDA-SE  
NA PÁG. 60



FARTA DAS SUAS TATUAGENS? TEMOS A SOLUÇÃO

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

### 1. BODYSHOCK TOTAL REDUCER

Mesoestetic  
€54 (200 ml)

**Ideal para quem...** pretende reduzir o volume e combater a celulite.

**Substâncias-chave** Extrato de *sylibum marianum*, que impede a acumulação de gordura localizada; meliolioto, que diminui a retenção de líquidos e melhora a microcirculação; cafeína, que favorece a metabolização de ácidos gordos livres; e L-carnitina, que estimula a queima de gordura pelo organismo.

**Como atua** É um creme hidratante e redutor com ação preventiva, evitando que a gordura se acumule; corretiva, pois estimula o metabolismo e reduz a gordura localizada; e revitalizante, deixando a pele firme e hidratada.

**Trunfos** Pode ser usado em seis zonas do corpo – abdômen e zona lateral do tronco, duplo queixo, seios, braços, pernas e glúteos.

### 2. BODY-SLIM ADELGAÇANTE GLOBAL

Lierac Paris  
€42,51 (200 ml)

**Ideal para quem...** quer camuflar a celulite e redefinir a silhueta.

**Substâncias-chave** Combina três elementos: um péptido, mensageiro celular que reativa as trocas entre os vários níveis do tecido cutâneo; cafeína ativa e lótuos sagrado, que estimulam a eliminação de gorduras.

**Como atua** Estimula a renovação celular, permitindo que o produto penetre na pele e atue de forma mais eficaz, aumenta a produção de colagénio, o que permite que a pele tenha um aspeto tonificado e firme, e auxilia na eliminação das gorduras, afinando e remodelando a silhueta.

**Trunfos** Inclui instruções para uma massagem desenvolvida para ajudar a descongestionar a e tonificar a pele.

### 3. DÉFI CELLULITE SOIN EXPERT ZONES REBELLES

Thalgo  
€59,60 (150 ml)

**Ideal para quem...** não consegue eliminar a celulite.

**Substâncias-chave** Associa a tecnologia Oxy Active, superconcentrada em extrato puro de *Coleus forskohlii*, com piperina de pimenta, com ação anticelulítica. **Como atua** Promove a oxigenação dos tecidos, levando à eliminação da celulite incrustada.

**Trunfos** Atua diretamente nas zonas rebeldes, mais resistentes à eliminação de depósitos de gordura e de celulite. Resultados 14 dias após o início da aplicação.

### 4. S.O.S CRITICAL AREAS

Collistar  
€33,50 (75 ml)

**Ideal para quem...** quer combater a gordura localizada e a perda de elasticidade.

**Substâncias-chave** Combina três princípios ativos: *actigym*, que simula o efeito de exercícios de resistência muscular; cafeína e extrato de *Equisetum*, rico em sais minerais, flavonoides e fitosteróis.

**Como atua** Favorece a libertação de adiponectina, que auxilia na redução de gordura localizada e tonifica a pele. A cafeína tem ação drenante e lipolítica e o extrato de *Equisetum* torna a pele mais firme.

**Trunfos** A sua aplicação em *stick* é muito prática e não requer massagem. →

### POTENCIE A AÇÃO DO CREME

★ **Esfolie a pele** Uma vez por semana, este hábito ajuda a remover as células mortas e a estimular a produção de células novas, com mais colagénio, e a desobstruir os poros, intensificando a capacidade de absorção dos cremes.

★ **Aplique após o banho** O calor dilata os poros e favorece a absorção do produto.

★ **Faça uma massagem** Para estimular a microcirculação e aumentar a eficácia do produto, faça uma massagem nas zonas problemáticas. O uso de um massajador próprio irá intensificar os efeitos.

beleza \*

