SABER VIVER
SV
#207
Setembro 2017
Mensal • 2,50€
Portugal continental
00207
5 601073 013598
As nova
regra
da beleza
TENDÊNCIA
DE CABEL
MAQUILHAGE
ACESSÍVE
Autoestim
positiv
Depende tudo de
(saiba como
REGRESSO
ÀS AULAS
Receitas
saudáveis
+
As melhores
mochilas
(os especialistas
explicam)
Tem mesmo de saber
O QUE AÍ VEM
tendências para acompanhar + o que vestir
e como usar + alimentos dos quais deve fugir

## Celulite e flacidez

*São dois problemas quase inevitáveis para a maioria das mulheres e no verão podem ficar mais evidentes pelas mudanças de hábitos inerente ao período de férias. A interrupção da atividade física e a alimentação mais descuidada podem contribuir para o aumento da celulite depois do verão.*

### CelluFree

▸ **Como funciona:** É uma solução de vanguarda desenvolvida para combater a celulite e a gordura localizada através da aplicação combinada de termoterapia, eletroestimulação e eletroporação, para conseguir o melhor resultado em tempo recorde.
▸ **Onde fazer:** Centros de estética Wells
▸ **Preço:** 55€ (por sessão).

### Venus Legacy

▸ **Como funciona:** O Venus Legacy usa frequências de rádio multipolares que produzem uma matriz terapêutica de calor na pele. A maior firmeza e redução de rugas e celulite ocorrem porque as frequências de rádio multipolares causam uma reação térmica no tecido, estimulando a resposta natural de regeneração do corpo. Essa resposta faz com que a pele se contraia, gerando firmeza, rugas mais suaves e reduzindo a celulite.
▸ **Onde fazer:** Clínica I Care (icare.pt)
▸ **Preço:** 90€ (valor médio por sessão)

## Manchas

*No verão, devido à excessiva exposição solar, as células desidratadas morrem prematuramente e, ao desprenderem-se, formam manchas porque a pele nova que aparece é mais clara. Trata-se de um processo de regeneração natural da pele e não há como ser evitado. Por essa razão, é fundamental recorrer aos tratamentos que promovem a regeneração uniforme da pele.*

### Skin Clair da Gernétic

▸ **Como funciona:** É um tratamento que devolve luminosidade às peles pigmentadas. Inclui ativos naturais despigmentantes e aclaradores que atuam ao nível da melanina e promovem o tratamento das manchas. A circulação é estimulada, tal como a renovação e a regeneração celulares.
▸ **Onde fazer:** Clínica Clibioestética em Braga, na Eclat em Faro e na Clínica Dermatologia do Areeiro, em Lisboa.
▸ **Preço:** Os preços variam, em média, entre 50 e 75€ (por sessão).

### Peeling universal

▸ **Como funciona:** É um *peeling* "médio-profundo" originário da América do Sul. O nome "universal" resulta da sua versatilidade, uma vez que permite tratar todos os tipos de pele e diversas situações clínicas, incluindo as manchas provocadas pela exposição solar excessiva. Quimicamente, é constituído por fenol modificado com produtos que atuam localmente na pele.
▸ **Onde fazer:** Clínica Milénio, em Lisboa (**clinicamilenio.com**)
▸ **Preço:** Sob consulta.

## Secura e desidratação

*É um dos efeitos mais comuns do sol na pele. A este juntam-se ainda outros fatores como a água salgada, a areia e o vento que aumentam esta desidratação, deixando a pele com um aspeto sem brilho. É preciso revitalizá-la.*

### Programa de colagénio da Thalgo

▸ **Como funciona:** É um ritual que utiliza as moléculas originárias do colagénio marinho para um efeito alisador imediato. A pele é limpa com uma fórmula esfoliante. Segue-se uma estimulação específica da pele com colagénio marinho (através de uma técnica de massagem estética específica) e, por fim, aplica-se uma máscara também à base de colagénio que preenche os pequenos vincos, proporcionando um acabamento ultraliso. O rosto ganha uma nova resplandecência, os vincos ficam mais lisos e dissimulados.
▸ **Onde fazer:** Institutos e *spas* Thalgo de Lisboa e do Porto
▸ **Preço:** A partir de 70€ (por sessão).

### Peau de Satin

▸ **Como funciona:** Começa com uma longa massagem drenante no corpo, utilizando o Rénovateur para remover as células mortas e alisar as zonas ásperas. A pele fica logo mais lisa e luminosa, como nova. Segue-se uma massagem com o Fluide Massage 14, que nutre e suaviza em profundidade e dá um acabamento acetinado ao corpo.
▸ **Onde fazer:** Institutos e *spas* Decléor.
▸ **Preço:** Sob consulta.

*Passo a passo*
A esfoliação vai permitir com que os cremes adelgaçantes e anticelulíticos penetrem mais profundamente

3. **Não deixe de usar os seus produtos pós-solares** para o corpo e para o rosto durante algumas semanas, mesmo que já tenha deixado de ir à praia. Eles vão ajudá-la a manter o seu bronzeado mais bonito por mais tempo, além de serem essenciais na regeneração da pele.

Sérum luminosidade antimanchas Vinoperfect
**Caudalie**
47€

Creme rico e nutritivo de corpo Aroma Nutrition
**Decléor**
46,89€

Creme corporal Prodige des Océans **Thalgo**
**Preço sob consulta**

*Organize-se*
Conte com pelo menos 15 minutos de manhã, para ter tempo para tratar da sua pele como ela merece.

# Cuide de si

**Depois das férias,** *saiba quais os melhores aliados* beauty *usar no regresso à rotina.*

Esfoliante para o corpo
**Kiehl's**
37€

Óleo rico Refirmante
**Collistar**
37,50€

Creme de corpo refirmante
**The Body Shop**
26€

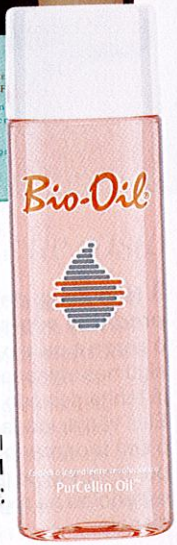
Slim Design Noite (200 ml)
**Elancyl**
41,08€

Sérum Anticelulítico
**Eisenberg**
89€

Creme corporal Souflé
**Dr. Organic**
13,09€

Creme rico para o corpo
**Rituals**
15€

Bio-Oil
**Bio-Oil**
19,99€




THINKSTOCK