

> | GRAVIDEZ SEGUNDO FILHO: UMA DECISÃO AINDA MAIS DIFÍCIL | <

NÚMERO 270
MENSAL
MARÇO 2017

Saúde

E BEM-ESTAR

**ALERGIAS
PRIMAVERIS**

Sintomas controláveis

NUTRIÇÃO

Dieta saudável
para toda a família

SEXUALIDADE

Saúde sexual
sem mistérios

VESÍCULA

O que fazer quando
surtem as “pedras”?

APRENDA A GERIR O

STRESS

Estratégias para evitar danos



Chegaram os SuperTeas da Tetley

A Tetley acaba de lançar no mercado português os SuperTeas, uma gama de chás e infusões enriquecida com vitaminas e minerais, com múltiplas funcionalidades e benefícios, para todos os procuram uma alternativa saudável e de bem-estar para o dia a dia. Com propriedades únicas para renovar a vitalidade do corpo e mente, os SuperTeas resultam do "expertise" da marca e na aposta continua em inovação, demonstrando a versatilidade do chá quente enquanto se promove estilos de vida saudáveis.



Nunca um café a fez sentir tão bem!!

Cafediet é um suplemento alimentar à base de café solúvel, café verde, Garcinia cambogia, inulina e minerais. Funciona como coadjuvante no tratamento do excesso de peso e da obesidade, aliado a uma dieta baixa em calorias e à prática de exercício físico. Embalagem em sticks para dissolução. À venda em ervanárias e dietéticas. Saiba mais em www.solmirco.pt



Tem a certeza que apanha sol suficiente?

A pele é capaz de produzir a vitamina D como resposta a uma exposição adequada à luz solar. Contudo, no inverno passamos menos tempo expostos ao sol. BioActivo Vitamina D contém vitamina D3 dissolvida em azeite, contribuindo para o funcionamento normal do sistema imunitário, para a absorção normal de cálcio e fósforo e para a manutenção de dentes e ossos saudáveis. Informe-se com o seu farmacêutico. Mais informações em www.bioactivo.pt



Thalgo ataca as zonas rebeldes

Com Soin Expert Zones Rebeldes, a Thalgo ataca as zonas rebeldes, fisiologicamente predispostas a celulite incrustada e as adiposidades resistentes. Com resultados após 14 dias de aplicação, a tecnologia Oxy-Active é 15 vezes mais concentrada em *Coleus forskohlii*, a chave da desacumulação direta das gorduras. Para uma redução eficaz dos nódulos instalados e um adelgaçamento duradouro da silhueta.

Maximize os resultados do seu treino

e'lifexir, a marca de produtos de beleza feminina dos Laboratórios Phergal, lança a #operaçãoGYM, para que a ida ao ginásio seja ainda mais gratificante, consiga alcançar mais rapidamente os objetivos traçados e chegue ao verão em plena forma. Composto por três produtos dermocosméticos que potenciam os resultados do exercício físico – Fitness, Ventre Plano e Actidren – e'lifexir dá-lhe ainda um incentivo extra: até ao final de abril, na compra de dois produtos da #operaçãoGYM, terá 10% de desconto, valor que passa a 20% na compra dos três produtos.



Cabelos uma mais



Nivea apoia de 40 mil pe

Há mais de 100 anos que as famílias confiam nos produtos Nivea para cuidar da sua pele. 2016 foi o momento de retribuir essa confiança! Para tal, a Nivea lançou a campanha "Ajude-nos a Ajudar", que consistiu num conjunto de iniciativas que se traduziram no apoio a mais de 40 mil pessoas. Com a ajuda dos seus consumidores, a marca entregou produtos a mais de 8500 famílias, ajudou 6000 mulheres na investigação contra o cancro da mama e 3000 crianças

Tentação

A Embelleze Portugal, empresa de origem brasileira presente em mais de 30 países, resgatou o Vinagre de Maçã do universo da culinária para os cuida-

