

O QUE FAZER?

1. MEXA-SE!

Pode parecer um cliché ou a conversa do costume, mas é fundamental praticar exercício físico. A celulite é caracterizada por bolsas de gordura que têm a particularidade de se alojar em espaços vazios nos tecidos musculares. Como tal, não basta perder peso; é preciso tonificar os músculos.

2. MUDE A SUA ALIMENTAÇÃO.

Uma escolha saudável e equilibrada é o primeiro passo para se sentir melhor e com mais energia, bem como para reduzir a pele 'casca de laranja'. O consumo excessivo de alimentos salgados, fritos ou bebidas com gás e açucaradas fará com que as suas células gordas inchem, evidenciado a celulite.

3. MANTENHA-SE HIDRATADA.

Todos sabemos que a água é um elemento fundamental para o funcionamento do corpo humano, mas sabia que ajuda a manter a espessura da pele? A pele grossa permite disfarçar os efeitos visíveis da celulite. Como tal, tenha sempre por perto uma garrafa de água e vá bebendo ao longo do dia.

4. DURMA OITO HORAS POR DIA.

Ou pelo menos as necessárias para se sentir descansada. Uma boa noite de sono é fundamental para o coração, previne o risco de doenças e pressão arterial alta e ainda ajuda a perder peso e a reduzir a celulite. Mas não se esqueça que não basta fazer uma vez por semana, deve tornar isto um hábito diário.

5. APOSTE EM MASSAGENS PROFUNDAS E CONTINUE O PROCESSO EM CASA.

Em cabine, experimente o tratamento LPG da Clínica MEA. Esta massagem profunda destrói os septos fibrosos, responsáveis pelas irregularidades na superfície cutânea. Em casa, as escovas ou copos para a celulite são as ferramentas ideais, visto que estimulam a microcirculação e ajudam a eliminar toxinas.

6. PROCURE UMA AJUDA EXTRA.

Os cremes, séruns ou tónicos são a maneira ideal de começar ou acabar o dia. A maioria contém cafeína ou outros ingredientes que tonificam e fortalecem a pele. Isto fará com que a pele fique mais homogênea e que a longo prazo se sintam mais confiantes.



Crème Correcteur Global Cellulite
Thalgo 62€

Copo para celulite
Cellucup 19,95€



Crème Cryoform
Eisenberg 78,90€



Gel Anticellulite
Collistar 58,25€



Gel Advanced Body Creator
Shiseido 59€



Crème de banho tonificante Anjelif
10,50€



Gel Tri-Attack
Anne Möller 31,50€

Cream Gel Body Strategist Comfort
Zone 64,20€



Luva Slim Massage e gel Concentré Minceur
Elancyl 34,50€

Sérums Expert Réducteur Contour
Carita 69€

SABER VIVER

S
V

Junho 2018
Portugal 2,50€ (Cont.)
berviver.pt

**VERÃO
À VISTA**
**MODOS DE BANHO
BIQUÍNIS**
MODELO CERTO
PARA O SEU CORPO

Tempo é o novo
LUXO

APRENDA A DESCONECTAR
PENSE E INVISTA EM SI
REAVALIE AS SUAS PRIORIDADES

**EXERCÍCIOS
OS MELHORES
PRODUTOS**
PARA UMA PELE
SEM CELULITE

ESTA REVISTA
VALE 1 BILHETE
EVENTO
OPENMAG
16/17 DE JUNHO
VEJA NA PÁG. 30

Sisu

JÁ CONHECE
O ESTILO DE VIDA
QUE A VAI TORNAR
MAIS FELIZ?

BELEZA

MAQUILHAGEM
E CABELOS PARA
RECEBER O SOL
*Descubra o
passo a passo*
PÁG. 98

SEXO

SUBA A TEMPERATURA
E AUMENTE O PRAZER
NA SUA RELAÇÃO

