

## 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

# SV

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

**VERÃO  
À VISTA**  
**MODALIDADES DE BANHO  
E BÍQUINIS**  
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



00216  
1120-3582  
601073 013598  
5