

ER VIVER

CIAL

ESS
UNNING

potencial

Mude
a sua vida

SIGA O PLANO
DE TREINO
COM BRUNO
SALGUEIRO

GANHE

EM SABERVIVER.PT

UM CONJUNTO REEBOK
(TOP, CALÇAS E TÊNIS)
NO VALOR DE 228€
PARTICIPE!

+ como começar a correr e avançar para
uma meia maratona + as estrelas do fitness
online + as melhores peças e acessórios para
arrasar no ginásio e na estrada + os desportos
mais indicados + penteados resistentes + como
tonificar e perder centímetros

#SV30diasfitness

			
Global, 0€	Derma Spa Uplifted+ Massaging Body Roll-on, Dove 11.99€	Cellulite Free Serum, Youth Lab 27€	Bodytonic Óleo Anti-Celulite Refirmante, Garnier 5.99€
gua, derm			
	Concentré Minceur Óleo Corporal Remodelante, Caudalie 26.90€	Fresh Ultra Performance, Payot 31.98€	Body Sculpt Gel Refreshante e Drenante Coxas e Pernas, Skeyndor 46€
e+ sley			
	Bust Firming Cream-Gel, Collistar 47€	Destock Ventre, Vichy 24€	Défi Fermeté Sculpteur Ventre Et Taille, Thalgo 60.19€
teur lancy			
	Bio-Oil, Omega Pharma 11.99€	Hydra-Firming, Martiderm 30.60€	stem Cell body serum, mesoestetic 55€

Tratamentos para desportistas

Vigorosos, ajudam a prevenir lesões, a combater a flacidez e a aliviar potenciais contraturas. Conheça os seus aliados para cuidar dos músculos e articulações.

Massagem Desportiva (65€, 60 minutos)

Trata-se de uma massagem profunda, especialmente indicada para quem gosta de receber massagens com pressão forte e ritmo intenso. Pode ser realizada após a prática de exercício físico, e tem como objetivo diminuir tensões e inflamações musculares, ou antes da mesma, para preparar os músculos, prevenindo lesões e aumentando a *performance*.

Onde fazer: Float in, em Lisboa. Mais informações sobre este e outros tratamentos em float-in.pt

Drenagem Linfática Manual (29€, 30 minutos)

A manipulação manual de tecidos e músculos continua a ser uma das nossas técnicas preferidas para eliminar a celulite e trabalhar o corpo dos pés à cabeça. Para além de ativar a circulação linfática, é indicada em situações de retenção de líquidos e edemas, tonificando e melhorando o fluxo de oxigénio.

Onde fazer: Centros de Estética Well's, de norte a sul do País. Para saber qual o Centro mais perto de si, visite o [site estetica.wells.pt](http://site.estetica.wells.pt)

Venus Legacy (90€, sessão de uma hora)

É uma das mais recentes novidades tecnológicas para combater a celulite, reduzir a flacidez e travar o envelhecimento. Chama-se Venus Legacy e combina a tecnologia MP2, resultante da associação de radiofrequência multipolar e pulsos magnéticos, com vácuo.

Aprovado pela FDA (Food and Drug Administration), é um tratamento indolor e que deve ser feito uma vez por semana durante oito semanas para resultados definitivos.

Onde fazer: Clínica Biscaia Fraga, em Lisboa. Mais informações sobre este e outros tratamentos em biscaiafraga.pt

ial como
o mais do que
Existem
e que os
a Índia que
hábitos
amente uma
ais jovem

devem ser regulares para
que se vejam os seus
efeitos, além de que devem
ser acompanhadas
de outros hábitos de vida
como evitar o tabaco,
o álcool e seguir uma boa
rotina de beleza.

e o ioga facial,
com exercícios
o beneficiam
ando-o mais

4. OS EXERCÍCIOS FACIAIS FAZEM BEM OU MAL AO ROSTO?
Os exercícios faciais fazem bem ao rosto se foram feitos

5. QUAIS OS MAIORES ERROS QUE AS MULHERES COMETEM RELATIVAMENTE À SAÚDE E JOVIALIDADE DO ROSTO?

A maioria das mulheres pensa que, se fizer tratamentos como Botox, preenchimento ou laser, consegue travar o processo de envelhecimento. A pergunta que mais fazem é quanto tempo duram os efeitos destes procedimentos, especialmente no caso

é um processo contínuo, dinâmico e é importante que compreendam que as terapias e tratamentos de rejuvenescimento precisam de ser frequentes e contínuos.

*Se esta entrevista aguçou a sua curiosidade, pesquise no YouTube por *Facial Fitness* e *Clinique*, e veja os vídeos recomendados pela marca para *rejuvenescer o rosto*