

Women's Health

O detox que duplica a sua energia

JUNHO 2016

A sua melhor versão

CORPO À VISTA!

- ✓ 15 treinos express
 - ✓ 12 receitas simples
- COMECE JÁ!**

PERCA
5 KG
ESTE MÊS
Faça isto!
PÁG. 108

RABO FIRME
SÓ 4 EXERCÍCIOS
EM 10 MINUTOS!

SEXY NA PRAIA
Bronzeado rápido
e seguro (garantido!)

+30 BIQUÍNIS
PARA FICAR
UMA BRASA

ADEUS BARRIGA

MAIS MAGRA
EM 4 SEMANAS

**SARA
PRATA**

O seu treino e
alimentação.
Inspire-se!
PÁG. 64



MELHOR SEXO?

Experimente
Pilates assim...

OLÍMPICAS
Treine como as
mulheres mais
fit de Portugal



5 601753 002713 00012
PVP CONTINENTE 3.50€

Pele em forma!

Missão: Hidratar, refirmar, remodelar e eliminar a celulite! Com o programa de exercícios certo, os "alimentos do bem", já só lhe faltava dar à sua pele os melhores aliados *beauty* para que o plano fique completo!

Realização: Tânia Alexandre Fotografia: Pedro lopes



1/ Body Slim Minceur Globale, **Lierac**. Cuidado adelgaçante e anticelulítico. Com péptidos e cafeína ativa, ajuda a reafirmar, tonificar e remodelar a silhueta. 42,50€.

2/ Soins Liftant Corps, **Eisenberg**. Cuidado ultra-refirmante que melhora a vitalidade celular, reforça a elasticidade da pele e reduz o aparecimento de estrias. (c.p.v.*).

3/ Stem cell serum rejuvenating

body treatment, **Mesoestetic**. Sérum corporal com extrato de células mãe vegetais que fortalecem a estrutura do tecido conjuntivo, melhorando a qualidade e a textura da pele. 55€.

4/ Body Refirm Anti-Cellulite Oil, **Biotherm**. Óleo de corpo enriquecido com extrato de micro-algas, com propriedades antioxidantes que ajudam

a reduzir a combater a celulite e a aparência da casca de laranja. 42,50€.

5/ AntiCellulite Slimming SuperConcentrate, **Collistar**. Cuidado com ação dupla anticelulítica e adelgaçante, que atua durante a noite. Com cafeína, alga de coral, extrato de plâncton e sal marinho. 52,55€

6/ Défi Cellulite, Soins Expert

Zones Rebelles, **Thalgo**. Gel com extrato puro de *Coleus forskolii* e extrato de pimenta. (c.p.v.*)

7/ Silhouette Expert, Regenerating & Firming Cream, **Sensilis**. Creme reafirmante e regenerador, com manteiga de Karité, óleo de cenoura, extrato de castanha e óleo de rosas silvestres. Ativa a renovação celular e deixa a pele mais firme e hidratada. 39€