

MOTIVE-SE! DICAS DE MULHERES REAIS PARA PERDER PESO

MAIO 2016

Women's Health

A sua melhor versão

Plano de ataque!

VERÃO EM FORMA

QUEIME GORDURA E TONIFIQUE

- ✓ BARRIGA
- ✓ PERNAS
- ✓ RABO

EM 30 MINUTOS!

CINTURA DE VESPA

WAIST TRAINER, O
SEGREDO DAS FAMOSAS
FUNCIONA?

SEXO

EM BRASA...

AUMENTE O SEU
DESEJO SEXUAL

O QUE VESTIR?

32

IDEIAS QUE
RESULTAM

6 MITOS
QUE A IMPEDEM
DE EMAGRECER

ANA SOFIA
NEM TUDO É UMA
QUESTÃO DE GENES...
VEJA COMO TREINA
E FAÇA COMO ELA
PAG. 49

SAÚDE
& SABOR
AS RECEITAS DOS
MELHORES CHEFS
PORTUGUESES

ESPECIAL
MÃES FIT
NA GRAVIDEZ E
NO PÓS-PARTO



PVP CONTINENTE 3.50€



1. Expert Sun Aging Protection Lotion Plus, **Shiseido**. Protetor solar com SPF 50 Antienvhecimento, resistente à água e ao suor. 44€ | 2. Desmaquiante para o rosto e olhos, **Nivea**. Com vitamina E, elimina a maquiagem com água. 5,29€ | 3. Anti-Blemish Solutions Blemish + Line Correcting Serum, **Clinique**. Sérum que ajuda a tratar a acne e diminui a aparência de

linhas e rugas. 50,50€ | 4. New Dimension Shape + Fill Expert Serum, **Estée Lauder**. Soro tensor com um complexo procolágeno que procura definir o aspeto dos contornos e melhorar a estrutura visível da pele. 130€ | 5. Paradise Azzurro, **Roberto Cavalli**. Fragrância que combina notas florais e cítricas. 87,30€/75 ml. | 6. Hydra Sparkling Twinkling Eyes, **Givenchy**. Contorno de

olhos com efeito de frescura para apagar os sinais de fadiga e ação corretora para alisar a pele. 44€ | 7. Dual Intensity Eyeshadow Cressida, **Nars**. Sombra de olhos de dupla intensidade para aplicar a seco ou molhado. 27€

| 8. Cellular Performance Extra Intensive Cream, **Sensai**. Fórmula reafirmante imediata à base de luxuosos óleos. 326€ | 9. Fingertip Eyeliner no tom Easy Blue, **Sephora**. De aplicação rápida e

precisa, como se fosse um prolongamento da sua mão. 7,55€ | 10. Creme nutritivo para o rosto, **Thalgo**. Melhora a tolerância cutânea às agressões e dá conforto à pele. 54,20€ **www**