

# prevenir\*



## MÁRIO CORDEIRO, PEDIATRA

«HÁ TEMPO PARA  
A FELICIDADE  
SE QUIERMOS»

PÁG. 88

## TECNOLOGIA

O QUE ESTÁ  
A MUDAR  
NA SAÚDE

PÁG. 30

PLANO DE 7 DIAS

# DIETA NÓRDICA

✓ BOA PARA  
O CORAÇÃO

✓ AJUDA A PERDER  
E A MANTER O PESO

**COACH  
ENSINA  
ACREDITE  
MAIS EM SI**

PÁG. 64

*Cuca Roseta*  
Fadista

5

RECEITAS  
DE LILLIAN  
BARROS

*deliciosas!*

**VARIZES**  
GUIA PARA  
PREVENIR  
E TRATAR

**ACNE DEPOIS  
DOS 30**  
AS CAUSAS QUE  
NEM IMAGINA

**SAÚDE ORAL**  
GRANDES  
AVANÇOS  
DA CIÊNCIA



**MEDICINA ANTIENVELHECIMENTO É PARA SI? PÁG. 44**

# \* beleza saudável

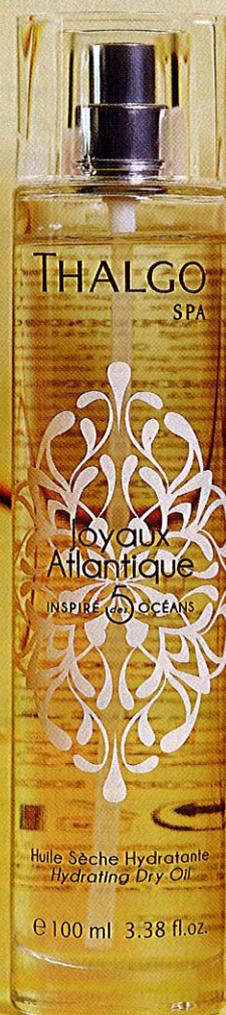
{ COSMÉTICOS + CIRURGIA PLÁSTICA + DERMATOLOGIA }

## MULTIFACETADOS

Peles cansadas, desidratadas ou envelhecidas pedem nutrição, hidratação duradoura e suavidade. Os óleos têm todos estes atributos, coroados por aromas agradáveis, e permitem uma experiência sensorial relaxante graças à sua textura única. Muitos são "multifacetados", aptos para serem usados no corpo, cabelo e rosto; outros têm uma ação rápida, podendo ser aplicados pouco antes de se vestir, uma vez que são secos ao toque; e há fórmulas que ajudam a melhorar a aparência de cicatrizes e estrias. Experimente.

Loyaux  
Atlantique  
Thalgo Spa  
€46,20  
(100 ml)

Wonder Oil  
Organic  
Shea Butter  
Dr. Organic  
€14,99  
(150 ml)



Óleo  
Especializado  
no Cuidado  
da Pele  
Bio-Oil  
€29,99  
(200 ml)



**\* ONDE COMPRAR**  
DR. ORGANIC: lojas  
Celeiro e em [celeiro.pt](http://celeiro.pt)  
THALGO: institutos, spas  
e em [www.lojathalgo.com](http://www.lojathalgo.com)  
BIO-OIL: farmácias  
e parafarmácias

FOTOGRAFIA: ARTUR