

SABER VIVER

SV

2,50€

Portugal (Cont.)
Junho 2021 / Mensal
saberviver.pt



CONFIANÇA
É A NOVA BELEZA

Cláudia Vieira

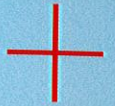
“SE FORMOS FIÉIS
À NOSSA ESSÊNCIA,
ESSA VERDADE PASSA
PARA OS OUTROS”

MODA

As peças que vai querer
usar esta estação
são portuguesas!

Rumo ao verão

Especial
Alimentação
saudável



Maquilhagem
pele e cabelo

**PARA
RECEBER O
SO**



zada e problemas de obesidade. No que respeita aos produtos para a celulite, opte por fórmulas completas e que incluam ativos que atuem também na flacidez e acumulação de gordura.

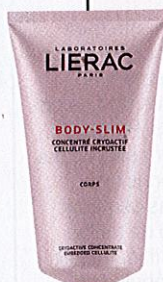
Quando a celulite não é o problema

A estação quente é conhecida pelo calor, os dias na praia e os passeios ao longo da costa. Porém, o verão traz-nos alguns aspetos menos positivos como a retenção de líquidos ou a má circulação, principalmente na zona das pernas. “O corpo humano é formado por 60 a 80 por cento de água e esta é essencial para o seu bom funcionamento. No entanto, por vezes, o organismo não consegue eliminar os fluidos em excesso e estes acumulam-se nos tecidos. A isto damos o nome de retenção de líquidos”, refere Izabel de Paula, *body shaper expert* e proprietária do espaço Izabel de Paula. Pernas pesadas, inchaço, dores de cabeça e uma sensação geral de mal-estar são alguns dos sintomas causados pela retenção de líquidos. De mão dada com este problema está a má circulação: esta “surge quando existe um mau funcionamento na circulação venosa. O que acontece depois é um ciclo vicioso em que quem tem má circulação faz retenção de líquidos e vice-versa, surgindo, inevitavelmente, a celulite. Os sintomas são semelhantes aos da retenção de líquidos com a agravante de gordura localizada”, refere a especialista.

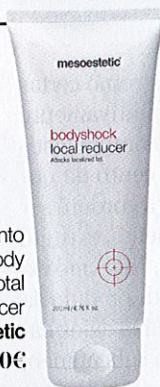
Estas condições podem ser prevenidas ao evitar uma alimentação rica em sal e ingerindo água, chás e drenantes, associados a tratamentos que reabilitem o sistema linfático e sanguíneo. O exercício físico e as massagens drenantes são também muito importantes para ajudar na circulação e acelerar o metabolismo.

Aliado a estes dois problemas, existe outro, causado pelos últimos meses passados em casa. Segundo Izabel de Paula, “a quarentena e o confinamento geraram flacidez em muitas mulheres porque não fizeram exercício, não tiveram tempo para tratar do corpo em gabinete e não conseguiram manter em casa os tratamentos que já tinham começado antes do confinamento”. Não há uma cura milagrosa para recuperar a firmeza do corpo, mas existem alguns gestos que pode realizar

Adeus, casca de laranja



Tratamento Body Shock Total Reducer Mesoestetic 54,50€



Concentrado Criativo Body-Slim Lierac 44,90€



Emulsão tensora Minucell E'Lifexir 12,43€



Creme Défi Cellulite Thalgo 61,50€

Gel-creme My Coach Elancyl 43,49€



Adesivos para pernas Depuralina 39,90€



A retenção de líquidos e a má circulação são problemas comuns no verão, no entanto, podem ser eliminados com massagens

para acelerar esse processo. “Para combater a retenção de líquidos, celulite e ativar a circulação venosa e linfática pode fazer massagens no duche – três vezes por semana – com um esfoliante caseiro de três colheres de sal grosso, três de café moído e gel de banho a olho. Para a flacidez, pode fazer uma máscara tonificante caseira com quatro colheres de argila, uma clara de ovo e chá verde frio. Depois da esfoliação, envolva a zona que está flácida com esta pasta e deixe atuar 50 minutos; quando terminar, é só lavar e aplicar um creme específico”, garante a especialista. Não deixe de visitar o Instagram do espaço (@izabeldepaula_oficial) para descobrir tratamentos que ajudam a combater estes problemas, como o Leg Fit ou o já famoso Levanta Bumbum.

Vida além dos cremes

Além dos cuidados tópicos, existem outros tipos de tratamentos que podem ser realizados em cabina e que ajudam a reduzir e eliminar a celulite. “A termoterapia, por exemplo, atua promovendo o aumento da temperatura, o que acaba por aumentar o metabolismo que queima gordura e elimina toxinas, reduzindo a gordura localizada e a celulite. Já a radiofrequência atua nas várias camadas da pele, aumentando o metabolismo das células através de ondas de calor de alta frequência. Estas estimulam a produção de novas fibras de colagénio e elastina e melhoram a firmeza da pele. Por sua vez, a carboxiterapia é uma boa opção no tratamento da celulite associada a flacidez cutânea e estrias, sobretudo em zonas localizadas e difíceis, como os joelhos, braços e coxas. É feita uma microinjeção localmente de CO2, que promove a oxigenação dos tecidos e melhora a circulação no local da aplicação, estimulando a cicatrização cutânea, a produção de colagénio, a reestruturação das fibras e o aumento de firmeza. Na mesoterapia, as microinjeções intradérmicas ajudam a estimular a microcirculação e a drenagem linfática, contrariando a retenção de líquidos e o armazenamento de gorduras. Dependendo do objetivo do tratamento e do tipo de ingredientes usados, pode potenciar a queima de gorduras localizadas, adelgçando as zonas tratadas”, garante Cláudia Araújo.

Calçado confortável

A nova marca Energystep surgiu para permitir que todos os amantes da Ara tenham acesso a modelos adaptados a uma vida desportiva mais ativa. Esta criação, além de ser *premium*, está equipada com benefícios adicionais, como os estilos ultraleves e um sistema inovador de amortecimento-gel. Este sistema tem duas almofadas de amortecimento que proporcionam um caminhar confortável, aliviando a pressão nas articulações. Os modelos estão disponíveis em várias cores e os preços variam entre os 119,50€ e os 129,50€. ▶ Mais informações em ara-shoes.com

Alternativa ao iogurte

De origem biológica, *vegan* e sem açúcares adicionados, os iogurtes Harvest Moon surgem agora numa versão feita à base de aveia, utilizando culturas de probióticos *vegan* que lhes conferem uma textura densa e cremosa. Com vários sabores disponíveis, custam 2,99€.

▶ À venda nas lojas Celeiro e em celeiro.pt



Pele protegida

A Cattier lançou uma gama de protetores solares com óleo de linho, cártamo e maracujá, indicados na proteção contra raios UVA e UVB. Têm ainda uma fórmula biodegradável, *vegan*, certificação *Cosmo Organic* e *Ocean Protect*. Além de protegerem a pele, são resistentes à água e facilmente absorvidos (desde 22,99€).

▶ À venda em lojas Celeiro e em celeiro.pt



Para toda a família

O novo Johnson's Suave e Brilhante Champô e Condicionador 2 em 1 ajuda a desembaraçar os nós e emaranhados do cabelo na hora do banho, tornando o ato de pentear mais fácil, mesmo em cabelos longos ou encaracolados. Além disso, proporciona hidratação e suavidade extra, deixando o cabelo suave, brilhante e com um aspeto saudável. A sua fórmula é livre de sulfatos, álcool, ftalatos, corantes e conta com 92% de ingredientes de origem natural (5,49€).



moviadales

O seu único complexo este verão

Prepare o corpo para o verão com o suplemento alimentar Complexo Termogénico, da Solgar (35,77€). A sua fórmula natural contém extrato de chá verde, extrato de café verde svetol e crómio, que contribuem para a manutenção dos níveis de glicose no sangue. Duas cápsulas vegetais contribuem para obter todos os benefícios do crómio.

▶ À venda nas lojas Celeiro e em celeiro.pt



Corpo de verão

A época banear pede uma silhueta mais esbelta, mesmo para quem mantém uma rotina de cuidado corporal ao longo de todo o ano! Para qualquer uma destas situações, a Thalgo contribui com as muitas possibilidades que os ativos marinhos oferecem para a celulite, a gordura ou a firmeza dos tecidos. Com uma linha de cuidados específicos – desde o esfoliante até um cuidado específico para zonas rebeldes –, os cuidados Thalgo são os seus aliados este verão.

ALTITUDE PRO
Edificio Home Space
Carnaxide
Tel.: 919 650 888
ANCIENT GREEK
matchesfashion.com
ANNA KOSTUROVA
mytheresa.com
ARA SHOES
ara-shoes.com

BERSHKA
bershka.com
BIMBA Y LOLA
bimbaylola.com

C&A
c-and-a.com
CAROLINA MACHADO
mintysquare.com
CONVERSE
mytheresa.com
COS
cosstore.com

DEICHMANN
deichmann.com
DUARTE
mintysquare.com

FUTAH
futah.world

GUESS
guess.eu

H&M
2.hm.com
HUNTER
hunterboots.com

INES BRESSAND
matchesfashion.com
INTIMISSIMI
intimissimi.com

IRO
Av. da Liberdade, 224
Lisboa
Tel.: 213 540 719

LATITUD
latitud.com
LOEWE
mytheresa.com
LONGCHAMP
Av. da Liberdade, 190
Lisboa

MANGO
shop.mango.com
MSGM
mytheresa.com

PACO RABANNE
mytheresa.com
PARFOIS
parfois.com
POLO RALPH LAUREN
mytheresa.com

STELLA MCCARTNEY
mytheresa.com
STIVALI
Av. da Liberdade, 38B
Lisboa
Tel.: 213 805 110
STORY MFG
mytheresa.com
STRADIVARIUS
stradivarius.com
SU PARIS
matchesfashion.com

TERRA INCÓGNITA
terraincognita.pt
THROTTLEMAN
throttleman.com
TOMMY HILFIGER
pt.tommy.com
TWINSET
andrecosta.pt

WONTER
wonther.com

ZARA
zara.com