

ABER VIVER

V

MODA
ESPECIAL
ACESSÓRIOS

SANDÁLIAS
COLARES
CHAPÉUS

+30

BIQUÍNIS
E FATOS DE BANHO
PARA TODOS
OS TIPOS
DE CORPO

O PARAÍSO
AQUI TÃO PERTO!

ILHA
DO SAL

gal (Cont.)
o 2022 Mensal
erviver.pt



BER VIVER

Kids

IDEIAS E
TENDÊNCIAS PARA
MAIS NOVOS

Passaporte

PARA O

VERÃO

FITNESS, NUTRIÇÃO
E UM GUIA DE BELEZA
PARA UM CORPO SAUDÁVEL



odos os anos, o sol regressa e promete dias inteiros passados na praia, na piscina ou no campo. Mas com ele chegam também os problemas habituais, como pontas espidas, escaldões, desidratação do organismo ou irritação em zonas específicas do corpo. Embora saibamos que estes dissabores já estão a caminho, não fazemos nada para preveni-los e, todos os verões, a história repete-se... A exposição solar excessiva deixa marcas como lesões que envelhecem o rosto precocemente e, na pior das hipóteses, podem até originar cancro da pele. A água salgada e o cloro são os grandes responsáveis pelas madeixas desidratadas e baças, enquanto uma pele descuidada dá origem a um bronzeado pouco uniforme. Para a proteger e garantir umas férias mais seguras, preparámos um manual de beleza que vai ajudá-la a sobreviver à estação quente.

Golden hour

Adaptar a rotina de beleza à estação do ano é fundamental para cuidar da pele e mantê-la saudável. Se pensar bem, muitas pessoas sofrem de pele seca no inverno e ficam com os poros obstruídos no verão... À medida que os meses mais quentes do ano se instalam, é essencial tirar algum tempo para esfoliar o corpo. Este gesto não só ajuda a remover impurezas da superfície cutânea, como elimina partículas de suor, protetor solar, bactérias e células mortas que se vão acumulando e tornam a pele baça. A esfoliação deve ser feita a cada 15 dias e de forma suave, com movimentos circulares e pouca pressão, para não destruir a barreira cutânea. Além de dar luminosidade à pele, a esfoliação regular ajuda a manter bronzeado uniforme durante mais tempo.

A depilação excessiva durante o verão pode provocar irritações cutâneas

Repelente Monoi
Bodyguard 12,95€



ACABAR COM AS PICADAS

Não há verão sem melgas ou mosquitos e poucas são as mulheres a aplicar repelente por causa do seu perfume desagradável. Mas temos boas notícias! A Bodyguard acabou de chegar a Portugal e lançou um repelente com quatro fragrâncias diferentes e muito agradáveis para afastar os mosquitos.

Respeitar a pele

Existem imensas coisas positivas no verão: festas na piscina, dias na praia, piqueniques ao ar livre e... usar peças de roupa que deixam as pernas à mostra! É tempo de nos dedicarmos mais à temida depilação. A não ser que seja uma pessoa organizada e que vai à depiladora uma vez por mês, a probabilidade de recorrer a uma lâmina para remover os pelos, principalmente com convites de última hora, é grande. O problema da depilação excessiva é a irritação que provoca na pele e, a não ser que largue a lâmina de uma vez por todas, existem outras formas de controlar a vermelhidão. Além da esfoliação, que irá ajudar a prevenir pelos encravados, aposte numa lâmina de longa duração e num gel específico para o momento em que remove os pelos. Não faça a depilação no dia em que vai à praia e aposte em cosméticos com aloé vera para usar nos dias seguintes para acalmar a vermelhidão. Se estiver disposta a experimentar outras técnicas de remoção de pelos, o laser é uma das mais seguras e duradouras, a cera é ideal para quem tem pelos fracos, e a máquina para quem tem tolerância à dor e não tem tendência para pelos encravados.

Gel esfoliante revitalizante
Equivalenza 11,95€

Esfoliante corporal Marine
Thalgo 56,75€

Esfoliante Blooming Salt Unii
15,90€

Cápsulas Sun Vitaox Ultra
ISDIN 28,80€

Suplemento Sun Secret
Sensilis 22€

Suplemento Betacaroteno
Solgar 15€, à venda nas lojas Celeiro

DE DENTRO PARA FORA

A suplementação alimentar tem cada vez mais adeptas e os seus resultados estão cada vez mais comprovados. Pequenos e poderosos, os suplementos vão ajudá-la a receber o sol da melhor forma, atuando de dentro para fora. Além de não terem efeitos secundários, aumentam a produção de melanina pela pele – o que acabará por potenciar o bronzeado – e ajudam a proteger o ADN de manchas solares e queimaduras através do reforço do sistema antioxidante da pele contra os radicais livres.