

NÚMERO 322
MENSAL
DEZEMBRO 2021

Saúde

ESCOLHA
A SUA
OFERTA
VEJA NO VERSO

E BEM-ESTAR

NUTRIÇÃO

A MELHOR
ALIMENTAÇÃO
PARA OS DIAS
FRIOS

**SAÚDE
HUMANA
ANIMAL
E AMBIENTAL**

**CUIDADOS
DE BELEZA
NO INVERNO**

VITAMINAS E MINERAIS

POR QUE PRECISAMOS DELES?
E ONDE ENCONTRÁ-LOS?

**CÓLICA
MENSTRUAL**
COMO CONTROLAR

STRESS
PÓS-TRAUMÁTICO
ABORDAGEM
HOLÍSTICA

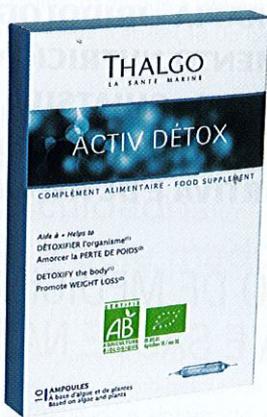
PREÇO CONTINENTE



2,80€

Em época de excessos alimentares

Activ Détox, da Thalgo, é um suplemento alimentar para programas de emagrecimento e controlo, nomeadamente em época de excessos alimentares. Composto por ativos 100% de origem natural, entre eles, extratos de funcho e alcachofra biológicos, que favorecem a purificação do organismo, ajudando na drenagem de líquidos, e alga castanha *Fucus vesiculosus*, que auxilia no equilíbrio do peso corporal.



Revolução para as peles secas e muito secas

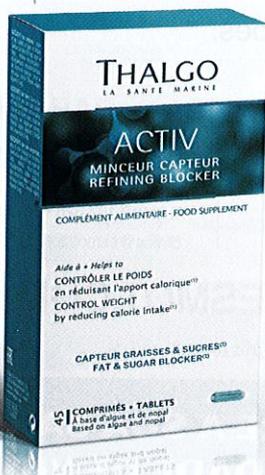
Em 2015, o laboratório Thalgo reinventou a fórmula dermatológica do Cold Cream: uma composição 100% natural, altamente concentrada em Blue Oil Marine, Cera Marinha e Sève Bleue des Océans. Apresentando uma afinidade excepcional com a pele, assim como um potencial de bio-assimilação inigualado, o Cold Cream Marine oferece um resultado nutritivo intenso e uma eficácia suavizante duradoura.



Experimente o Ritual Cold Cream Marine. Em 60 minutos, este verdadeiro momento de conforto dedicado às peles secas e muito secas, nutre as epidermes fragilizadas, suaviza a sensação de repuxamento e relipida intensamente as peles agredidas pelo frio e o roçar abrasivo das roupas. Envolvimento reconfortante, movimentos relaxantes, massagem suave, relaxa as tensões ligadas ao desconforto das peles secas. A pele reencontra flexibilidade, suavidade e toque aveludado.

Nutricosmética de ação imediata

Activ Minceur Capteur, da Thalgo, é um suplemento alimentar que associa o Nopal *NeOpuntia*, um ingrediente que absorve as gorduras e açúcares alimentares, a um extrato de microalga *Chlorella*. Ajuda no controlo do peso, reduzindo o aporte de calorias.



Natal Thalgo

Como é sua tradição, a Thalgo lançou a coleção de cofres de Natal, onde é possível reconhecer a inspiração no charme da arquitetura provençal e no design de spa ecológico. A novidade deste ano são as Meias de Beleza, para pendurar na Lareira ou na árvore, e os sabonetes perfumados SPA, produzidos de forma artesanal, seguindo a autêntica receita do Savon de Marseille.

Saúde

E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr.ª Luísa Carvalho (Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES REGULARES:

Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Prof.ª Ana Andrade (Fitness); Dra. Ana Joaquim (Oncologia); Dra. Catarina Godinho (Medicina da Reprodução); Dra. Catarina Lucas (Psicologia); Dra. Catarina Sofia Correia (Nutrição); Dra. Cláudia Bacalhau (Oftalmologia); Dra. Cláudia Madeira Pereira (Psicologia); Dr. David Nascimento (Terapia da Fala); Dra. Ivone Mirpuri (Hormonologia); Dra. Joanne Amaral (Alimentação Intuitiva); Dr. João Maia Silva (Dermatologia); Dr. José Alves (Pneumologia); Dr. José Duarte (Medicina Tradicional Chinesa); Dr. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carrageta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neuroradiologia de Intervenção); Dr. Rui Costa (Medicina Geral e Familiar); Dr. Rui Tato Marinho (Gastroenterologia); Dra. Tânia Daniela de Carvalho (Psicologia); Dra. Teresa Bombas (Ginecologia e Obstetrícia); Dr. Tiago Sá (Medicina do Sono)

E-MAIL: saudebemestar@silroc.pt

FOTOGRAFIA: Raquel Madureira, Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE: Carlos Ramos carlos.ramos@silroc.pt

Enézia Tibério mkt.saudebemestar@gmail.com

ASSINATURAS: assinaturas@silroc.pt

EDITOR: Silva&Rocha Editores, Lda
Rua Jaime Batalha Reis, nº 1 C - R/C C
1500-679 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE E ASSINATURAS:
Rua Jaime Batalha Reis, nº 1 C - R/C C
1500-679 Lisboa
Tel.: 21 754 31 90

IMPRESSÃO E ACABAMENTO:
Ligação Visual, Lda
Casais de São Martinho, Jerumelo
2590-429 Sapataria
www.ligacaovisual.pt

DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:
VASP - Soc. de Transportes e Distribuições, Lda
Quinta do Grajal - Venda wSeca
2739-511 Agualva Cacem

TIRAGEM: 30 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
N.º DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal nº 77 725/94

Interditada a reprodução, parcial ou integral, de textos ou ilustrações.

THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

Ofereça um momento Spa
Com a nossa coleção de Natal



Nova Coleção de Natal Spa THALGO

Coffrets de Beleza - Meias Presentes de Beleza - Sabonetes Spa Perfumados

THALGO é uma marca solidária e comprometida para um mar mais protegido e mais belo.

info@thalgoportugal.pt

www.thalgo.pt

www.thalgo.com

2,80€