

NÚMERO 306  
MENSAL  
JUNHO 2020

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

## EXPOSIÇÃO SOLAR

**FONTE DE SAÚDE  
... E DE PROBLEMAS**

### VITAMINA D E MAGNÉSIO

**PORQUE SÃO  
TÃO IMPORTANTES  
PARA O ORGANISMO**

**COMO  
EMAGRECER  
ONDE É MAIS NECESSÁRIO**

# CELULITE

**ATAQUE EM TODAS AS FRENTE**

**MEDICINA  
INTEGRATIVA  
O QUE É E PARA  
QUE SERVE?**

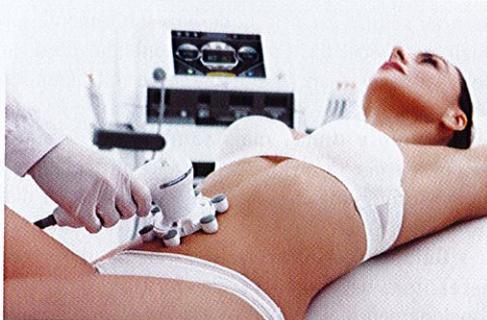


## Plano completo para o cuidado do corpo com assinatura CynoSure

Agora que nos estamos a aproximar do verão e depois de uma fase de confinamento em que nem sempre a prática de exercício foi rotina e muitos foram os que se renderam aos excessos alimentares, a CynoSure preparou um plano "de ataque" para a época do biquíni.

BodySure 360° é um plano completo que combina três tecnologias de referência para cuidados do corpo e atua ao nível das problemáticas mais frequentes: gordura (SculpSure 2.0), pele (TempSure e músculo (StimSure).

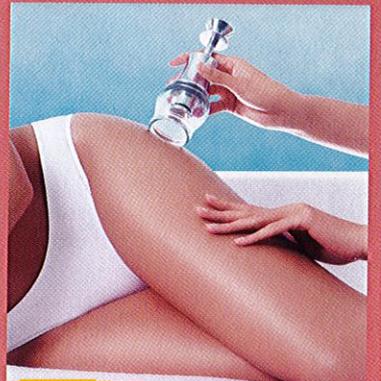
Todas estas soluções têm uma forte evidência clínica, com mais de 800 estudos clínicos que apoiam a tecnologia CynoSure.



Recentemente premiado pela Harper's Bazaar, Anti-Aging Awards 2020, como melhor tratamento profissional na categoria Contorno Corporal, o laser SculpSure elimina a gordura localizada e persistente. Aprovado pela FDA, este é um tratamento não invasivo e eficaz na redução do contorno corporal em qualquer tipo de corpo ou pele, sem contraindicações ou tempo de recuperação.

Já o TempSure Firm é um tratamento não invasivo que refirma a pele e reduz consideravelmente o aspeto pele casca-de-laranja. Esta plataforma de radiofrequência, controlada por temperatura, estimula a produção de colagénio através do aquecimento da pele e combina o calor com massagem, firmando a pele, reduzindo o volume corporal e a aparência da celulite, sem injeções, cirurgia ou tempo de recuperação.

Por fim, o StimSure é um sistema inovador e não invasivo para aumento do tónus muscular e modelação corporal. Permite desenvolver e tonificar os músculos do abdómen, nádegas e coxas. Através da tecnologia de estimulação muscular eletromagnética não invasiva, desenvolve e define os músculos, de forma segura, rápida e impactante.



## Programas Thalgo anticelulite

Os cuidados corporais deveriam decorrer ao longo de todo o ano, mas é sabido que a aproximação do verão é, frequentemente, o alerta para o retomar de tratamentos mais intensos e regulares.

Dispondo a Thalgo de meios diversificados para o combate à celulite e uma larga experiência nesta área, propõe programas personalizados em função do tipo de celulite predominante. As opções passam pela combinação de cosmética especializada com meios tecnológicos de última geração, nomeadamente diatermia por radiofrequência, sudção controlada ou o Body Palp.

Uma das combinações mais usadas é o ritual adelgaçante Thalgo Body Sculpt. Este ritual personalizado faz uso de um instrumento manual patenteado e premiado: o Body Palp. Inspirado na tecnologia "cupping", dotado de ventosas e dois tamanhos de vidro, o Body Palp oferece uma aspiração agradável, controlada manualmente e realizada em zonas específicas onde as gorduras se acumulam, mesmo nas mais sensíveis como o interior do Joelho, braços ou prega glútea.

## Workshops Plant Based Kitchen para empresas

O teletrabalho é uma realidade que veio para ficar. É através desta forma de trabalhar que surgem novas ideias para reforçar laços dentro das equipas.

De forma a dar continuidade ao mais recente projeto, a Plant Based Kitchen do Holmes Place Palácio Sottomayor, em Lisboa, vai proporcionar uma solução virtual de team building para empresas: workshops "Plant Based Kitchen".

Estão disponíveis três temáticas para abordar este novo conceito de alimentação mais saudável. Assim, os temas dos workshops são: "Plant-based diet - Receitas simples e saborosas", "Doces e sobremesas sem açúcar" e "Cozinha saudável sem glúten". Serão dados para um máximo de 15 pessoas, através de uma plataforma digital, têm a duração de uma hora e contempla uma forte componente prática, mas acompanhada da explicação das propriedades nutricionais dos alimentos que forem utilizados. No final, é sempre enviado o menu das receitas e um glossário.

Para o workshop basta cada participante ter acesso à internet e todos os ingredientes e utensílios necessários. O objetivo é que os participantes estejam a cozinhar ao mesmo tempo da nutricionista, que dará todo o apoio necessário para a confeção das receitas.



## Saúde Viável e Insparya lançam capacete laser para tratamento antiqueda de cabelo

Chegou à Europa a tecnologia de fotobiomodulação mais avançada, pelas mãos do Grupo Clínico Saúde Viável e do seu projeto internacional, a rede de clínicas Insparya, em parceria com o jogador Cristiano Ronaldo.

Este dispositivo de fotobiomodulação, INSPARYA EVO LH40, permite um tratamento profissional antiqueda de cabelo e de estimulação de crescimento capilar, sem sair de casa.

O capacete de crescimento de cabelo a laser oferece a maior conveniência, pois não tem fios e pode ser usado em qualquer altura, enquanto o paciente desempenha atividades leves, como trabalhar ao computador, ver televisão ou ler um livro.

