

NÚMERO 355
MENSAL
DEZEMBRO 2024

Saúde



E BEM-ESTAR

MONITORIZAÇÃO
CONTÍNUA DA
**GLICÉMIA E
INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL**

**ABC
PARA UM SONO
REPARADOR**

**ANO NOVO
VIDA NOVA
MAS COMO?**

**CONSUMO,
SOLIDÃO E TRISTEZA
NA ÉPOCA NATALÍCIA**

**ALIMENTAÇÃO
NO NATAL
PODEMOS
PREVARICAR?**

**MOMMY
MAKEOVER**
RECUPERAR
O CORPO E A
AUTOESTIMA

**EXCESSO DE
EXERCÍCIO FÍSICO
OS SINTOMAS DE
OVERTRAINING**





Valorize todos os momentos

No Natal, mais do que nunca, devemos prestar especial atenção ao que realmente importa. Sentir gratidão por todos os momentos partilhados com os nossos entes queridos durante o ano e os que ainda viveremos junto deles durante esta época tão emotiva. Os novos coffrets da Rituals são o presente ideal para desfrutar de momentos com significado. Diversos tamanhos e combinações de alguns dos produtos mais icônicos da Rituals, disponíveis em preciosas caixas reutilizáveis para dar resposta a todos os pedidos e desejos.

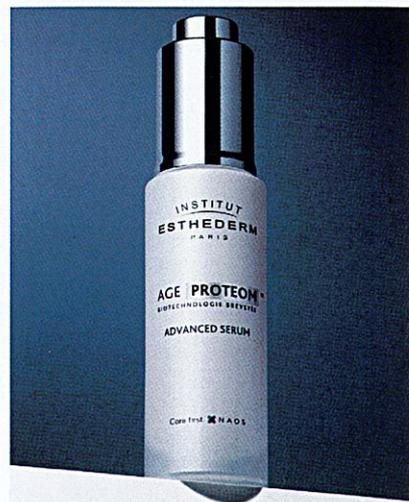
Consciência ambiental neste Natal

A sustentabilidade, qualidade e eficácia vão poder estar no sapatinho dos portugueses. Gestos bonitos e presentes com significado são cada vez mais a opção mais adequada e consciente. Esta é também a filosofia da Ringana, especialista em cosmética vegana e sustentável, que este ano lança dois conjuntos especiais de Natal de edição limitada: o FRESH bright eyes xmas set e o FRESH face spa xmas set. Os valores de consciência ambiental, qualidade e requinte constroem-se de dentro para fora, desde os ingredientes frescos que compõem os produtos até às suas embalagens.



Ecobiologia ao serviço da estética

Age Proteom, do Institut Esthederm, é um sérum de longevidade celular, de uma nova geração de antioxidantes que vão mais longe: o "escudo físico" atua sobre a causa do envelhecimento cutâneo para fortalecer de forma duradoura a saúde e a juventude da pele. Utiliza ingredientes biomiméticos que respeitam o ecossistema cutâneo.



Thalgo CICA Marin Nova linha para peles sensíveis



A grande novidade de cosmética marinha Thalgo é a linha para peles sensíveis e fragilizadas CICA Marin. Este tipo de pele apresenta uma barreira cutânea alterada e um limiar de tolerância reduzido. A pele reage rápida e excessivamente, apresenta sensações de desconforto e pode ser acompanhada de vermelhidão. São quatro os produtos que compõem a linha Thalgo CICA Marin, para cuidados pessoais diários. Fórmulas sensoriais com prebióticos marinhos que, por um lado suavizam e cuidam da pele e, por outro, fortalecem-na dando-lhe maior resistência às agressões externas.

Desmaquilhar na Party Season?

Com dezembro chega também a party season: altura em que se aposta na melhor maquilhagem para os eventos especiais e jantares de Natal. Para a hora de a retirar, a Yves Rocher sugere o seu best-seller Pur Bleuët, um desmaquilhante de olhos express que promete eliminar rápida e eficazmente a maquilhagem persistente, incluído a à prova de água. Composto por uma textura bifásica suave e não oleosa, este produto é a solução perfeita para uma limpeza profunda da maquilhagem de olhos e cuidado reforçado, quer com as pestanas, quer com o pH da pele.



Novo aliado para a pele sensível

As variações extremas de temperatura e o clima mais seco podem desestabilizar a barreira protetora da pele, tornando-a mais suscetível a irritações, vermelhidão e comichão. A solução? Reparar e fortalecer a barreira cutânea da pele com a mais recente inovação da Freshly Cosmetics. O Ceramide Barrier Oil Serum é um óleo reparador indicado para o rosto, que repara, acalma e protege a pele fragilizada. A sua fórmula 100% natural combina ceramidas bio idênticas, óleos vegetais e ectoína, para reduzir a irritação e a vermelhidão, hidratar intensamente e evitar a perda de água transepidérmica.



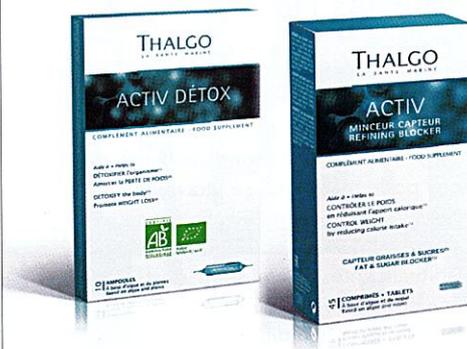
Novos contornos de olhos com aplicador cerâmico

A Sesderma, marca pioneira na utilização de nanotecnologia no desenvolvimento dos seus cosméticos, apresenta os novos contornos de olhos com aplicador cerâmico. Com as exigências do dia a dia, noites mal dormidas, stress e uma vida atribulada, é comum que esta zona do rosto apresente rugas, olheiras e inchaço. Para responder a estas necessidades, os novos aplicadores da marca foram projetados para combater de forma eficaz essas questões, mantendo fórmulas de alto desempenho e proporcionando conforto e praticidade no seu uso.



O presente que cuida da pele e da natureza

A Sazorea oferece-lhe a oportunidade de presentear quem mais gosta com produtos que refletem autenticidade e cuidado, com o Coffret The Trilogy Collection. Inspirada na riqueza natural dos Açores, a Sazorea tem uma linha de skincare pensada para transformar a rotina diária num ritual de bem-estar e serenidade. Os produtos são desenvolvidos com ingredientes das ilhas, como o louro-da-terra, o funcho e a criptoméria japónica.



Refeições natalícias ricas em açúcares e gorduras?

Tendo em vista as refeições natalícias, a Thalgo propõe antecipar com um programa de 10 dias de Active Detox, o iniciador clássico indispensável em programas de adelgaçamento, firmeza e perda de peso. A ação seguinte será a do Active Minceur Capteur, suplemento alimentar à base de Alga e Nopal que capta açúcares e gorduras. Em programa intensivo, 1 comprimido após cada refeição (manhã, tarde e noite), num programa aconselhado de 15 dias. Pontualmente, para gerir os desvios alimentares, 3 comprimidos após as refeições muito ricas em gorduras e açúcares.

Nova fórmula compatível com a amamentação

René Furterer, marca especialista em cuidados para o cabelo e couro cabeludo, inova com uma nova fórmula profissional pró-queratina para um cuidado 2 e 1 anti-queda e crescimento. A grande novidade para a formulação anterior incide na compatibilidade com a amamentação, que até então não era possível, sendo esta uma grande causa na queda de cabelo. As ampolas de cuidado Triphasic Reactional atuam na queda resultante de alterações hormonais, pós-parto, momentos de maior stress e/ou fadiga, estimulando o crescimento do cabelo e impulsionando a força da produção de queratina.

