

NÚMERO 348
MENSAL
ABRIL 2024

Saúde



E BEM-ESTAR

RINITE ALÉRGICA
COMO CONTROLAR?

SINTONIZE-SE COM A PRIMAVERA
ATRAVÉS DA
MACROBIÓTICA

REVIVER UM
AMOR DO PASSADO
SIM OU NÃO?

TRATAMENTOS
ESTÉTICOS
COADJUVANTES DE UM
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

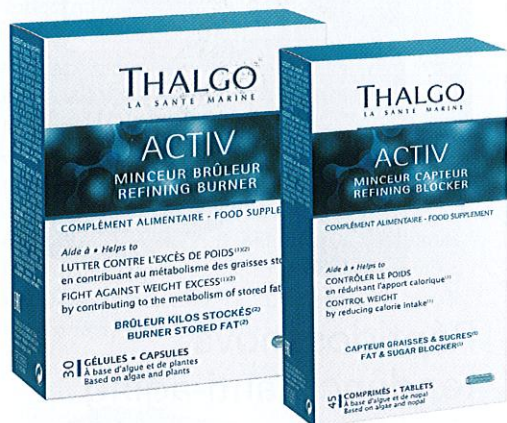
OPERAÇÃO
BIQUÍNI

MÉDICOS, NUTRICIONISTAS, PSICÓLOGOS
E ESPECIALISTAS EM EXERCÍCIO FÍSICO
EXPLICAM COMO

EMAGRECER
COM SAÚDE



Suplementos alimentares que ajudam na gestão do peso



A Thalgo propõe dois suplementos alimentares que ajudam a alcançar um peso saudável: um que queima calorias e outro que absorve as gorduras.

Activ Minceur Brûleur vem sob a forma de cápsulas contendo a alga castanha *Fucus vesiculosus*, com um importante papel na gestão do peso. A sua formulação inclui zinco, para o normal metabolismo dos hidratos de carbono, e iodo, vitamina B6 e cafeína (37,5 mg por 2 cápsulas).

Já o Activ Minceur Capteur é um suplemento alimentar à base de Nopal, substância que absorve gorduras e açúcares. Contém ainda extrato da alga *Clorela*.

Desafio Celulite

Indicado para todos os tipos de celulite, o Correcteur Global Cellulite, da gama Thalgo Défi Cellulite, deve ser aplicado por cima do Soins Expert Zones Rebelles, em qualquer zona corporal. Aplicações bidirárias para um efeito mais rápido e com massagem para a pele absorver mais facilmente. A tecnologia Oxy-active é 15x mais concentrada com duo de Extratos de Algas Vermelhas e Sementes de Sândalo.

Produto específico para aplicar nas zonas críticas, o Soins Expert Zones Rebelles funciona como um Sérum, para celulite ou gordura persistente. Igualmente para aplicações bidirárias, através de massagem manual ou



com ajuda de ventosa. Pode ser aplicado em qualquer zona, exceto no peito.

Desafio Firmeza



A pensar na flacidez que pode acompanhar a perda de peso, a Thalgo desenvolveu a gama Défi Fermeté, composta por três produtos: Sculpteur Ventre & Taille – Indicado para a gordura, flacidez e celulite abdominal. Específico para a zona abdominal cintura e ancas, para aplicações bidirárias. Usa a tecnologia Sculpt Active e Extrato de Zingiber.



Buste et Décolleté – Emulsão fina que reforça os tecidos para restaurar o perfil, o volume e a tonicidade do peito. Com Silício Marinho. Crème Performance Fermeté – Indicado para a flacidez, com uma ação remodelante, permite dar firmeza e cuidar dos depósitos de gordura. Aplicação bidirária por massagem. Tecnologias Sculpt Active e Sculptlift.

Saúde

E BEM-ESTAR

DIRETOR:

Francisco Duarte
franciscoduarte.saude@gmail.com

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

COLABORADORES/CONSULTORES REGULARES:

Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Prof. 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. Luis Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carraqueta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neuro-radiologia 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)

FOTOGRAFIA: Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE:

Carlos Ramos
Tel.: 918 732 064
carlosramos.saude@gmail.com

ASSINATURAS:

Tel.: 912 775 864
lpi.unipessoal@gmail.com

EDITOR:

Lazeres & Prazeres, Investimentos, Unipessoal, Lda
Rua Salgueiro Maia, nº 2 - Bloco 5 - 2.º Esq
2685-374 Prior Velho

DIREÇÃO E REDAÇÃO:

Rua Salgueiro Maia, nº 2 - Bloco 5 - 2.º Esq
2685-374 Prior Velho
Tel.: 912 775 864

CONTABILIDADE:

lpi.unipessoal@gmail.com

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 Seca
2739-511 Agualva Cacem

TIRAGEM: 25 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
N.º DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal n.º 77 725/94

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