

NÚMERO 351
MENSAL
JUL/AGO 2024

Saúde



E BEM-ESTAR

**BOA ALIMENTAÇÃO
DURANTE AS FÉRIAS**
DICAS FUNDAMENTAIS

FIBROMIALGIA
de A a Z

**É URGENTE
DESENVOLVER A
INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL
DAS CRIANÇAS**

**OFERTA
DE VERÃO
NO VERSO**

VIAGENS SEGURAS
NÃO SEJA UM TURISTA ACIDENTAL!

CONSULTA DO VIAJANTE • VIAJAR COM CRIANÇAS
VIAGENS SEM ENJOOS • SÍNDROME DA CLASSE ECONÓMICA



PREÇO CONTINENTE 3,50€
00351
5 607727 003502

Kelly Bailey é a nova embaixadora portuguesa da Vichy

Os Laboratórios Vichy acabam de anunciar a atriz portuguesa Kelly Bailey como a nova embaixadora da marca em Portugal. A parceria marca um momento importante para os Laboratórios Vichy, que pela primeira vez contam com uma embaixadora local a protagonizar a sua comunicação de forma tão holística. Conhecida pela sua beleza natural e estilo de vida saudável, Kelly Bailey personifica os valores da marca: saúde integrativa, bem-estar e cuidado com a pele e couro cabeludo. A atriz junta-se aos Laboratórios Vichy numa missão conjunta de aproximar a marca dos consumidores portugueses e destacar a importância dos cuidados com a pele em todas as etapas da vida.



RINGANA: novos solares para toda a família

A radiação solar é prejudicial para a pele, mas a sua exposição nesta época é praticamente impossível. Por isso, a Ringana, marca austríaca de beleza e cosmética vegana e sustentável, acaba de lançar dois novos protetores solares extensíveis a toda a família: FRESH baby sunscreen SPF 50 e FRESH sunscreen SPF 25.



Prodígio dos Oceanos Uma máscara premium

Prodige des Océans, da Thalgo, foi considerada uma proeza tecnológica. Esta máscara premium apresenta uma textura mussante, contém oxigénio puro e revela um brilho intenso. Complementada com microesferas de ácido hialurónico de difusão prolongada, oferece um efeito volumizador e de redução das rugas.



Num estudo clínico sob controlo dermatológico em voluntárias com idades entre 33 e 50 anos, com aplicação bissemanal durante 21 dias, esta máscara revelou uma ação imediata sobre os sinais de envelhecimento da pele: clarifica-a desde a primeira aplicação, suaviza e rejuvenesce a aparência da pele em três semanas, ao mesmo tempo linhas finas são alisadas.

Lierac reinventa a icónica gama Sunissime

Comprometida em oferecer uma ampla proteção contra os raios UV, aliada à feminilidade e ao prazer de utilização, Lierac apresenta a sua gama de solares Sunissime, agora reinventada e com uma nova imagem, 40 anos depois de ter sido desenvolvida.

Os laboratórios de formulação selecionaram mais de 15 ingredientes ativos, adaptados a cada etapa de Sunissime, para garantir proteção, prevenção antienvhecimento global e prazer de aplicação, e para responder a todas as necessidades, hábitos e tipos de pele.



Proteção celular antienvhecimento reforçada

As fórmulas Nuxe Sun contêm um sistema de proteção solar patenteado exclusivo, que combina 2 ésteres e 3 filtros solares orgânicos. Esses protetores solares são reconhecidos pela sua tolerância e eficácia contra os raios UVA/UVB de amplo espectro. Os produtos de proteção solar NUXE contêm ainda uma dupla ação antioxidante de origem 100% natural, composta por extratos de arroz e alecrim. Proporcionando uma verdadeira proteção celular, esta dupla vegetal previne o fotoenvelhecimento prematuro da pele, combatendo os radicais livres e ajudando a proteger o ADN das células.

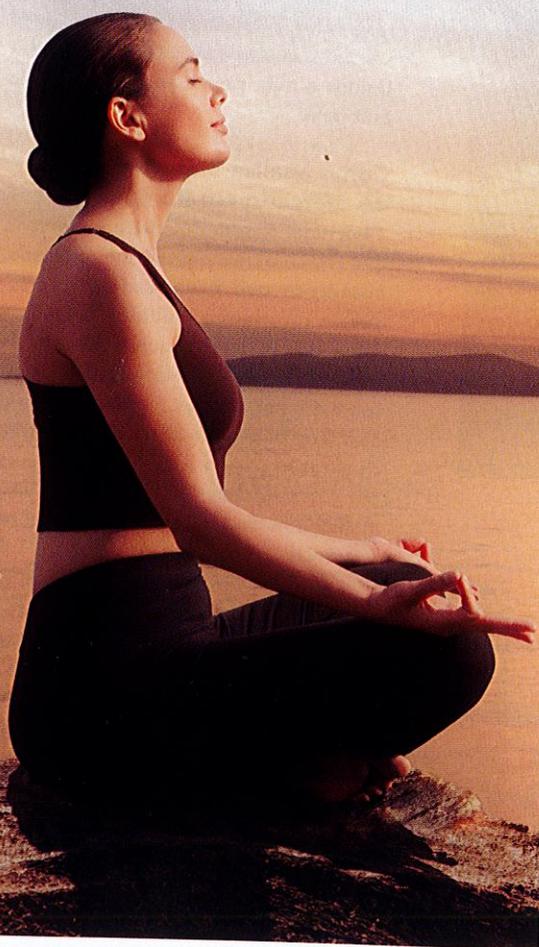


THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

RITUAIS INSPIRADOS NOS MARES E OCEANOS DO MUNDO

A ARTE DOS RITUAIS SPA É UM "SAVOIR-FAIRE" ÚNICO QUE A THALGO TEM DESENVOLVIDO DESDE O SEU INÍCIO HÁ 60 ANOS. OS MARES E OCEANOS DO MUNDO SÃO UMA INSPIRAÇÃO PARA THALGO NA CONCEÇÃO DE PRODUTOS E PROTOCOLOS PROFISSIONAIS.



AS TRÊS ETAPAS

A conceção dos Rituais Spa THALGO deu-lhes um formato comum em três etapas: Cerimónia de Acolhimento, Viagem Holística e Cerimónia de Fecho.

A CERIMÓNIA DE ACOLHIMENTO é o prelúdio indispensável que, graças a uma técnica de relaxamento coreana, personaliza cada ritual e condiciona o corpo e a mente para um relaxamento absoluto.

A VIAGEM HOLÍSTICA oferece um benefício à medida, numa sequência de balneoterapia, exfoliação, envolvimento corporal e/ou massagem de assinatura, despertando os 5 sentidos para uma evasão absoluta. Perfumes envolventes, texturas surpreendentes e manobras inspiradas nas técnicas ancestrais do mundo, para uma experiência única de bem-estar.

A CERIMÓNIA DE FECHO leva à conclusão deste momento de serenidade que, graças a técnicas exclusivas de balanceamentos e alongamentos, desperta o corpo com toda a suavidade.

Desde a sua criação, a THALGO inspirou-se nos mares e oceanos para criar rituais relaxantes para o corpo e a mente. O ambiente THALGO Spa transporta-nos em viagens intemporais, intensas e benéficas, em descoberta dos mares e oceanos do mundo, para um bem-estar físico e relaxamento sem iguais.

RITUAIS SPA THALGO

JOYAUX ATLANTIQUE oferece uma massagem energizante com cristais de rocha. Esta massagem energizante inspira-se nos benefícios da litoterapia e das técnicas africanas ancestrais para estimular e revigorar intensamente o corpo. Manobras rítmicas, envolventes e revigorantes são combinadas com pedras marinhas energizantes para revitalizar o corpo, como se de uma paragem nas praias das mil cores do Atlântico se tratasse...



A força erosiva das ondas sempre coloriu a areia da costa atlântica, depositando vários minerais semi-preciosos energizantes. Durante um ritual inspirado na litoterapia, beneficia-se do poder revitalizante das algas marinhas impregnadas de ouro e pedras preciosas marinhas, para revitalizar o corpo.

MERVEILLE ARCTIQUE oferece uma massagem de descontração com esferas de água. Uma suposta imaculada paisagem branca de gelo, águas termais e flora subaquática insuspeita definem esta experiência inspirada na termoterapia. Descubra os benefícios da Alga Boreal e dos rituais ancestrais nórdicos, onde o calor relaxante e a frescura revigorante se alternam para relaxar o corpo.



Este ritual inspira-se na massagem sueca e na "deep tissue massage", duas grandes técnicas reconhecidas pela descontração muscular que proporcionam. Manobras intensas de aquecimentos, amassamentos e alongamentos aliam-se às esferas de água doce, para criar uma sinfonia de troca de calor na superfície da pele. O calor relaxante e a frescura revigorante sucedem-se para libertar cada tensão.

No banho com cristais efervescentes sintam-se embalado pela ondulação do banho de hidromassagem e inebriado pelos vapores relaxantes do perfume Merveille Arctique, apreciando a evasão até às fontes quentes das águas termais islandesas.

ÎLES PACIFIQUES é um ritual de massagem relaxante com saquetas de areia quente, inspirado nas águas cristalinas e areia fina aquecida pelo sol nas ilhas do Pacífico. Como se fosse uma viagem ao fim do mundo, desfruta-se do poder remineralizante das Algas Marinhas da Lagoa e rende-se aos doces aromas de Monoi, para momentos de mudança de cenário e total relaxamento.



Inspirada na massagem mahana relaxante, o destino parece ser Taiti. Como suavemente embalado pelo movimento das ondas, desfruta-se de uma massagem relaxante com o Monoi do Taiti, diretamente inspirado nas técnicas do Lomi-Lomi. Manobras lentas, envolventes e tranquilizantes misturam-se com o calor benéfico das saquetas de areia quente para lhe proporcionar uma sensação de escape, descontração e relaxamento absoluto.

MER DES INDES é um Ritual Thalgo de reequilíbrio inspirado na Ayurveda e nos pontos Marmas. Manobras suaves e envolventes são combinadas com manobras tónicas e alongamentos, permitindo-lhe recuperar a harmonia do corpo e da mente. Este ritual alivia zonas de tensão ligadas ao stress da vida quotidiana, tirando partido do poder nutritivo das Algas Vermelhas Indianas combinadas com os óleos essenciais ayurvédicos.



Descubra mais em
www.thalgoportugal.pt



50 ANO
ANIVERSÁRIO

TA
ÃO
SO

50€
5 607727 003502