

> | DIETA MEDITERRÂNICA SEGREDO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL | <

NÚMERO 342  
MENSAL  
OUTUBRO 2023

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

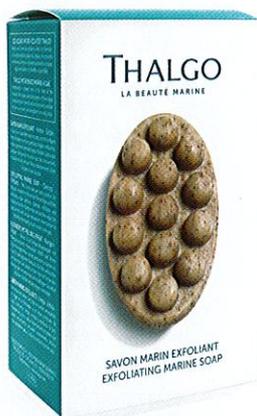
**ESTRATÉGIAS PARA  
LIDAR COM A  
ANSIEDADE**

**DOR CIÁTICA  
PREVENÇÃO E TRATAMENTO**

**OS 5 PILARES  
DA MEDICINA  
DA LONGEVIDADE**

**CANCRO  
DA MAMA  
E OUTRAS AMEAÇAS  
À SAÚDE DA MULHER**





## Um gesto de beleza especializado em forma de sabonete

O Sabonete Esfoliante Marinho é a estrela da nova linha de Essenciais Marinhos da Thalgo! Este cosmético esfoliante sólido 3 em 1 para o corpo é enriquecido com pó de algas microfragmentadas patenteado e em partículas finas de algas esfoliantes para a pele. As pontas incrustadas proporcionam uma massagem estimulante e energizante, promovendo o despertar da pele. O Sabonete Esfoliante Marinho é, acima de tudo, um gesto de beleza especializado! Um produto imprescindível em todas as circunstâncias de cuidados corporais. Disponível em Centros de Estética, Talassoterapias e Spas com formação Thalgo.

## Os benefícios de um banho de mar diário

Inspirados nos protocolos de talassoterapia, concentrados na revitalização de minerais e oligoelementos biocompatíveis, os cuidados diários Essenciais Marinhos da Thalgo podem ser utilizados em casa, para desfrutar dos benefícios fortificantes e remineralizantes de um banho de mar todos os dias, na versão Marine Spa at Home. O Gel Douche Marin Revitalisant lava e revitaliza. Este gel em espuma vegano e sem sulfatos lava a pele, fornecendo-lhe 14 principais minerais e micronutrientes essenciais ao seu bom funcionamento. A sua base lavante respeita o pH da pele. A sua textura translúcida emulsiona-se facilmente no duche.



## Transformar beleza em solidariedade

“Solidária e Sustentável”: é assim que se caracteriza a Silver Cosmetics, uma marca de dermocosmética portuguesa que surgiu em 2021. Além de oferecer produtos de cosmética de qualidade superior, a preços acessíveis, a Silver Cosmetics é uma marca apta para vegetarianos e de origem vegan, posicionando-se no âmbito da beleza sustentável. Além dos cuidados corporais, possui uma linha de suplementos alimentares que são uma verdadeira ode à saúde e vitalidade, proporcionando um aumento da energia e imunidade. O que diferencia verdadeiramente a Silver Cosmetics é o seu compromisso inabalável com a responsabilidade social. A Silver Cosmetics doa 5% do lucro obtido através da venda dos seus produtos à Associação Acreditar.



## Hidratação na menopausa



BioActive Ómega-7 é um suplemento alimentar constituído por cápsulas vegetais com 500 mg de óleo de espinheiro-marítimo. Contém ómega-3, 6, 7 e 9, sendo também uma fonte particularmente rica em vitamina A, que ajuda a aliviar a secura da pele e das mucosas, como os olhos, nariz, boca e aparelho reprodutor feminino.

## Cuidado bio para toda a família

À medida que o mundo continua a dar prioridade à sustentabilidade, a conversa estende-se agora às rotinas de cuidados com a pele dos nossos pequenos. Prepare-se para uma experiência única de cuidado com a pele do seu bebé. Com a Mustela, a natureza une-se à ciência para oferecer a melhor proteção, carinho e suavidade que seu pequeno merece. Com Gama Mustela Bio, a sua rotina de cuidados irá transformar-se num momento de puro encantamento. Estes produtos são mais do que uma linha de cuidados, são uma verdadeira declaração de amor à natureza e ao futuro do nosso planeta.

