

> | NOVO MATINAL LIVRE PARA O BEM-ESTAR DIGESTIVO E IMUNITÁRIO | <

NÚMERO 350
MENSAL
JUNHO 2024

Saúde

E BEM-ESTAR



COMO CONSEGUIR O
SIX-PACK
(PARA ELES) E A
**BARRIGA
LISINHA**
(PARA ELAS) COM
QUE SEMPRE SONHO

**DISFUNÇÃO
ERÉTIL**

ENTENDER AS CAUSAS
PARA PROCURAR SOLUÇÕES

**ADICÃO DIGITAL EM
CRIANÇAS E ADOLESCENTES**
O QUE PODEM OS PAIS FAZER?

TERANÓSTICA
JÁ É POSSÍVEL
PREVER O FUTURO

**TERMALISMO
E TALASSOTERAPIA**

DESCUBRA O "MILAGROSO" PODER DAS ÁGUAS



Proteção solar Thalgo

Nesta época do ano, a proteção solar da pele retoma o seu lugar de primazia nas campanhas de cuidados para a saúde e o conforto da pele face à ação dos raios solares em particular dos UV.

Assim, a Thalgo propõe cuidados de pele em relação às radiações solares ao longo de todo o processo: na preparação da pele para exposições controladas – através do suplemento nutricional Ocea Sun –, na proteção durante as exposições e na suavização e hidratação após as exposições solares, bem como no prolongamento do bronzeado.

A proteção solar concebida pela Thalgo é garantida por um complexo patenteado com extratos de algas específicas, resultando numa ação antienvhecimento geral e antimanchas em particular.



Arte dos rituais SPA Inspirada nos mares e oceanos

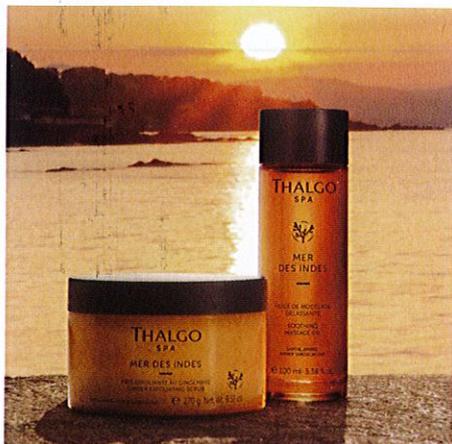
A arte dos rituais SPA é um saber fazer único que a Thalgo tem desenvolvido desde o seu início há 60 anos. Os Centros de Talassoterapia com o know-how Thalgo espalham-se por todo o mundo. O ambiente Thalgo Spa leva-nos em viagens intemporais, intensas e benéficas, para um bem-estar físico e relaxamento sem igual. Os mares e oceanos são a inspiração para a Thalgo na conceção de produtos e protocolos profissionais nos rituais Spa Thalgo Joyaux Atlantique, Merveilles Arctiques, Iles Pacifiques e Mer des Indes. A conceção dos Rituais Spa Thalgo deu-lhes um formato comum em 3 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.



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 Madalena Pereira (Psicologia); Dr. David Nascimento (Terapia da Fala); Dra. Ivone Mirpurí (Hormonologia); Dra. Joanne Amaral (Alimentação Intuitiva); Dr. João Maia Silva (Dermatologia); Dr. José Alves (Pneumologia); Dr. José Duarte (Medicina Tradicional Chinesa); Dr. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carrageta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neurorradiologia 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:

Jorge Fernandes, Lda
www.jorgefernandes.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

Nº DE CONTRIBUINTE: 214655148

REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05

Depósito Legal nº 77 725/94

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