

> | ENFRAQUECIMENTO CAPILAR SOLUÇÕES DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO

NÚMERO 361
MENSAL
JUNHO 2025

Saúde

E BEM-ESTAR

**DICAS PARA NÃO
GANHAR PESO
NAS FÉRIAS**

**MEDICINA
HIPERBÁRICA
E OZONOTERAPIA
ALIADOS DO DOENTE
ONCOLÓGICO**

**AVANÇOS NO
TRATAMENTO DA
DOENÇA
DE PARKINSON**

**SAIBA COMO
PROTEGER
A
PELE**

**E EVITAR O
ENVELHECIMENTO PREMATURO**

TRATAMENTOS DERMATOLÓGICOS QUE A PELE AGRADECE



**TRANSPIR
EM EXCESSO
NÃO DESESPERE
HÁ SOLUÇÕE**



Bruma Vivificante ou o mar em casa



Solução marinha muito fresca e benéfica para a pele do rosto e do corpo, a Bruma Vivificante Thalgo incorpora ativos que garantem a dinamização e a proteção cutâneas: um extrato da alga *Gelidium sesquipedale* hidrata, suaviza e tonifica, em sinergia com o extrato de Pomelo; água do mar atomizada e sem iodo equilibra as peles fatigadas e protege-as das agressões ambientais; um complexo tônico específico ativa a dinâmica cutânea favorecendo a assimilação de outros ativos cosméticos.

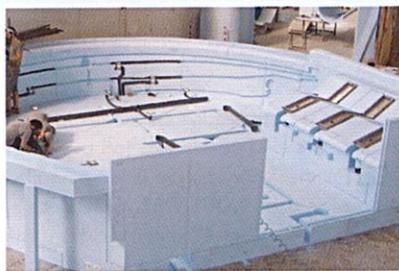
Com a aplicação da Bruma Vivificante, a pele é nutrida com minerais marinhos, acentua a eficácia do creme ou do soro que se aplica a seguir e fica melhor apetrechada para superar os efeitos das agressões ambientais, como o stress ou a poluição. A tez torna-se visivelmente fresca e luminosa.

Piscinas em EPS: a nova tendência

O EPS – polistireno expandido – é a solução moderna e eficiente para a construção de piscinas. Com densidade de 60Kg/m³, resistência térmica e mecânica, 7 vezes mais leve que o betão e com um poder 15 vezes mais isolante, este tipo de material permite o design de piscinas em qualquer formato. Toda a tubagem é inserida no EPS e o processo de construção é mais rápido do que com o tradicional betão.

A excelente capacidade de isolamento térmico do EPS ajuda a manter a temperatura da água, com menor consumo energético.

Ideal para piscinas em zonas de cobertura ou quando a restrição de peso é fator essencial. Em termos ambientais, o EPS é um material sustentável. A Hydroconcept, fabricante de piscinas em EPS, agora representada em Portugal pela Marlicel Lda, é conhecida pelo seu espírito inovador e pela capacidade de elaborar projetos feitos à medida.



Inovação em adelgaçamento e firmeza

Os cuidados do corpo para uma silhueta mais elegante merecem uma abordagem exigente a que a Thalgo dá resposta com o cuidado profissional *Body Sculpt* e três produtos de venda ao público da mesma linha. No gabinete, pelas mãos de uma profissional, *Body Sculpt* é uma solução inovadora, de adelgaçamento e refirmação cutânea, que introduz o peeling cosmecêutico corporal, em alternância com os envoltivos adelgaçantes e refirmantes. A massagem realizada com o sistema patenteado *Body Palp* combina a eficácia de um *palper-rouler* com as principais técnicas reconhecidas para favorecer a eliminação das gorduras, a tonificação e a remodelação da silhueta.

Para aplicações pessoais diárias, a Thalgo recomenda:

Correcteur Global Cellulite – Creme de corpo, alisa a pele e adelgaça a silhueta, com dupla correção da celulite adiposa e celulite aquosa. Em 4 semanas, a pele “casca de laranja” mostra-se alisada e a retenção de líquidos é reduzida.

Gel Expert Zonas Rebeldes – Contribui para reduzir os depósitos de gordura mais resistentes, em apenas 14 dias. Aplicar de manhã e/ou à noite nas zonas com nódulos de celulite rebeldes.

Creme Performance Fermeté – Cuidado especializado da flacidez para uma ação global da silhueta. Na perceção das mulheres utilizadoras, a pele parece mais tonificada e as nádegas mais firmes.



DIRETOR:
Francisco Duarte
franciscoduarte.saude@gmail.com

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr^a Luisa Carvalho
(Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES
REGULARES:

Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Prof^a 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. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carrageta (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:
Lazers & 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 - Distribuição e Logística, SA
Quinta do Grajal - Venda Seca
2739-511 Aqualva Cacem

TIRAGEM: 25 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
N^o DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal nº 77 725/94

Estatuto editorial em
www.saudebemestar.com.pt

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