

SABER VIVER

MODA

CASUAL CHIC & BEACHWEAR

VESTIDOS EM CROCHÊ  
ACESSÓRIOS DE RÁFIA  
TECIDOS NATURAIS

**LAST CALL**  
CINQUE TERRAS  
UM ROTEIRO  
IMPERDÍVEL  
PELA RIVIERA  
ITALIANA

10€  
Portugal (Cont.)  
Edição Agosto 2023 Mensal  
www.saber-viver.pt

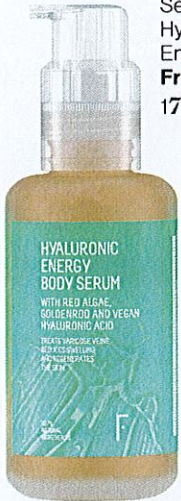


**INTELIGÊNCIA  
ARTIFICIAL**  
COMO USÁ-LA  
À SEU FAVOR!

ESPECIAL  
**FERIAS**

ONDE IR, ONDE COMER, O QUE LER E CONHECER  
IDEIAS PARA SE INSPIRAR



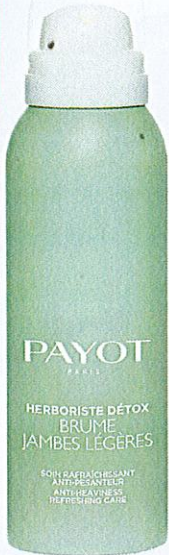


Sérum Hyaluronic Energy Freshly 17,97€



Loção energizante para pernas Mint Bliss Mary Kay 19€

Spray Light Legs Payot 12€



After sun em spray ISDIN 16,90€



After sun Cooling Douglas 12,95€



After sun Acalma e Refresca Solare 9,69€

**ALERTA VERMELHO**

Uma das piores consequências do verão são os escaldões e, apesar de estarem relacionados com exposição solar em excesso ou sem proteção, são responsáveis por aumentar a temperatura corporal. Sabemos que a prevenção é o melhor remédio, mas, quando o erro já está feito, pode aplicar compressas frias na pele para minimizar a extensão da queimadura. Além disso, utilize aloé vera de hora a hora (pode até colocá-lo no frigorífico para ficar mais fresco). No caso das queimaduras mais ligeiras, existem *after suns* em loção ou gel, formulados especificamente para baixar a temperatura do corpo ao mesmo tempo que reparam a pele e reduzem a inflamação devido aos ingredientes nutritivos.

Spray Frigimince Thalgo 60,15€



**MOSTRAR AS PERNAS**

Poucas são as mulheres que não conhecem a sensação de pernas inchadas e cansadas. Na sua origem está a má alimentação ou uma vida sedentária, mas também pode surgir após fazer caminhadas ou estar longos períodos em pé e, apesar de ser comum ao longo de todo ano, tem tendência a piorar durante os dias quentes de verão devido à dilatação dos vasos sanguíneos. Felizmente, a sensação de pernas cansadas pode ser combatida com uma mudança de estilo de vida, através de massagens de drenagem linfática ou com meias de compressão elásticas. Para refrescar as pernas e reduzir a retenção de líquidos, pode aplicar *sprays* próprios para esta condição, conhecidos pelo seu feito relaxante imediato.

