

Sumário

NÚMERO 85



PÁGINA n.º
60

Beleza

30 Consultório & Breves
As últimas novidades no domínio da beleza e os conselhos do dermatologista Fernando Guerra.

34 Hidratação total
É a palavra de ordem nos meses de Verão e, em nome da sua pele, explicamos-lhe porquê.

38 Corpo esculpido
Apresentamos-lhe a radiofrequência, um método que permite conquistar um corpo de sonho sem cirurgia, nem pós-operatório.

40 Firmeza
Com a ajuda da cosmética, alimentação e exercício físico, saiba como proteger a sua silhueta da flacidez.

46 Prémio saber viver 2007
Reportagem fotográfica da cerimónia de entrega dos Prémios *saber viver* Beleza, Perfumes e Maquilhagem.



PÁGINA n.º
84

Imagem

54 All Aboard
À barco, em V, redondo, quadrado... Descubra qual o decote que mais lhe convém.

56 Joie de vivre
Entrevista a Gisèle Scanlon, editora de beleza que percorre o mundo em busca das últimas tendências.

60 Pernas, para que vos quero?
Escolha os calções ideais para si, com a ajuda da nossa consultora de imagem.

62 Consultório & Breves
As principais novidades do mundo da moda e as dicas de Helena Carmona, consultora de imagem, e Patrick, cabeleireiro.



PÁGINA n.º
54

Saúde

66 Protecção máxima
Guiados por uma especialista em Ginecologia, elaborámos um roteiro dos principais métodos contraceptivos.

70 Fórmula mágica
O que dizem os mais recentes estudos sobre a substância que promete eliminar os quilos a mais: o CLA.

72 Memórias do sol
O cancro de pele é uma ameaça silenciosa mas real. Aprenda a defender-se.

76 Ritual feminino
Os cuidados diários e as fórmulas que garantem uma higiene íntima eficaz e saudável.

78 Consultório & Breves
Novidades no universo da saúde e as recomendações dos nossos especialistas, Miguel Stanley, médico dentista, e Elvis Camero, fisiologista do exercício.



PÁGINA n.º
72

Emoção

84 Manual de férias
Sugestões e ideias práticas que a vão ajudar a passar umas férias memoráveis e... sem stress.

96 As nossas fantasias
As mais recentes descobertas sobre a sexualidade feminina, relatadas pela autora do livro «Fantasias Eróticas – Segredos das mulheres portuguesas».

98 Consultório & Breves
Estudos internacionais na área do comportamento e as recomendações do psicólogo Vítor Rodrigues e do psiquiatra Mário Simões.



PÁGINA n.º
34

Família

102 Toalhas de luxo
Elementos vitais da rotina familiar, as toalhas devem ser bem escolhidas e tratadas. Apresentamos-lhe alguns conselhos.

104 Ciência da amamentação
O que dizem os estudos científicos e os especialistas sobre as vantagens da amamentação.

108 Em ponto pequeno
Espaços e actividades especialmente concebidos a pensar no melhor do mundo: as crianças.

110 Consultório & Breves
As novidades da área da família e as indicações da alergologista Filomena Falcão e do cirurgião plástico Joaquim Seixas Martins.

PÁGINA n.º
16

Gosto

114 Os eleitos
Convidámos três chefs nacionais – José Avillez, Henrique Sá Pessoa e Chakall – a mostrar-lhe três objectos da sua predilecção.

120 Alimentos inteligentes
Prebióticos, probióticos ou simbióticos. O que valem estes alimentos que prometem pôr o seu organismo a funcionar?

126 Leve, levemente
Experimente as receitas com sabor a Verão que lhe propomos.

131 Lista de compras
Destacável com os ingredientes necessários para pôr em prática as receitas do mês.

132 Consultório & Breves
As últimas novidades no mundo da alimentação e os conselhos da nutricionista Alva Seixas Martins.



Todos os meses

- 12 Editorial**
Teresa d'Ornellas
- 14 Colaboradores**
Os especialistas que colaboram com a *saber viver*
- 16 Salva-vidas**
Ideias práticas que tornam a vida mais simples
- 50 Ciência da Beleza**
Os mais recentes estudos e avanços científicos da indústria cosmética
- 95 Reflexão**
Lidia Weber
- 134 Directório**
As lojas onde pode encontrar as nossas sugestões de produtos
- 138 Mime-se!**
Todos os meses uma sugestão diferente para gostar ainda mais de si