

# saber viver

dezembro 2011 \* número 138 \* mensal \* ano 12 \* 2.20€ \* Portugal Continental

## NÃO ENVELHEÇA!

**VEJA O QUE PODE FAZER JÁ  
PARA TER A PELE QUE SEMPRE QUIS**

**+** As novidades da dermatologia estética



*passatempos*

**4 PACKS  
COM 150  
EXPERIÊNCIAS**



**1 ROBOT  
DE COZINHA**

**DESCONTOS  
até 90%**  
*veja na pág. 98*

## ESPECIAL NATAL

*Presentes até 10€*

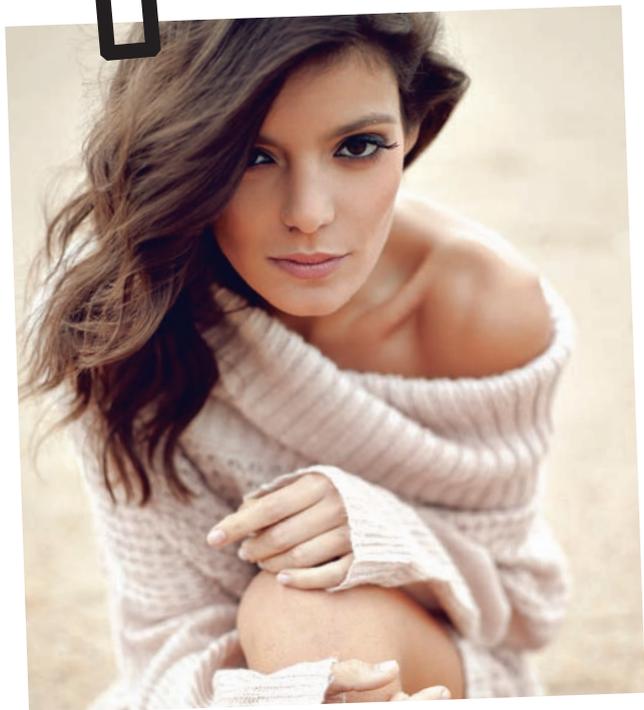
*Como poupar  
nas festas...  
e não engordar*

**SEXO**  
*as mulheres  
têm menos  
desejo?*

**JOSÉ  
AVILLENZ**  
*revela as  
suas receitas*

**THE BIGGEST  
LOSER**  
*entrevistámos  
a treinadora*





**B.I.**

**Idade** 27 anos

**Altura** 1,76 m

**Peso** 56 kg

**O que faz** Apresenta o FamaShow na SIC e é o rosto de algumas marcas e campanhas, entre as quais a Triumph



# Andreia Rodrigues

**A MINHA IMAGEM**

**ROSTO** | Como trabalho em televisão e moda tenho mesmo de ter alguns cuidados, por isso faço questão de limpar bem a pele do rosto e hidratá-la todos os dias. Uso o creme intensivo Stamcell de **La Beauté** à base de células estaminais vegetais e a máscara intensiva da mesma marca, que me foram aconselhados por ter de me maquilhar quase todos os dias.

**CORPO** | Tal como faço com o rosto, limpo e hidrato a pele do corpo todos os dias e, quando estou muito cansada, preparo um banho de água tépida. Algumas vezes, aproveito o banho para fazer uma esfoliação. Quanto a tratamentos, a **C-Feelings** trata por completo de mim. Atualmente, faço Proshockice, acima de tudo para resolver aqueles problemas que perseguem a maioria das mulheres, como a celulite, e faço Prowaveice, radiofrequência gelada, para refirmar como prevenção. Tento ir duas vezes por semana, mas nem sempre consigo.

**CABELO** | Gosto de ter o cabelo bem tratado, por isso uso champôs e máscaras adequados ao meu tipo de cabelo.

**MAQUILHAGEM** | Não uso este tipo de produtos de forma excessiva, mas tenho de me maquilhar quase todos os dias e, por isso, procuro boas marcas, como **MAC**, **Giorgio Armani** e **Make up for Ever**.

**IDEAL DE BELEZA** | Gosto de um cabelo bem tratado, de unhas arranjadas e de um *look* natural.

**A MINHA VIDA**

**FITNESS** | Treino com uma *personal trainer*, Patricia Pinto, no ginásio **Infante Sagres**, em Algés. É extremamente exigente e adoro-a. Por norma, treino duas a três horas por semana, mas o ideal seriam quatro a cinco horas. Para manter a motivação, uso a plataforma vibratória Proellixe.

**DIETA** | Não dispenso fruta, legumes, peixe e carne branca porque são essenciais para me manter saudável e isso é o mais importante. Como fruta antes de todas as refeições, tento comer sopa todos os dias, evito misturar hidratos com proteínas e cozinho com azeite. Evito fritos, bebidas gaseificadas e molhos porque não trazem nada de bom para o meu bem-estar, bem pelo contrário. Os meus pratos preferidos são as massas, pois adoro comida italiana, mas também gosto muito de sushi. As minhas especialidades culinárias são empadão de atum, peru, arroz de peixe e rolo de carne com puré de maçã.

**RITUAL ANTISTRESS** | Tenho um pensamento muito positivo sobre todas as coisas que me acontecem e isso ajuda a relativizar. Praticar exercício físico também ajuda, mas às vezes a melhor solução é mesmo ler e procurar o silêncio \*

