

saúde.beleza.bem-estar.

VIAGENS OS PAÍSES MAIS FELIZES DO MUNDO

Janeiro 2012

saber viver

Janeiro 2012 * número 139 * mensal * ano 12 * 2.20€ * Portugal Continental



EM FORMA

*4 exercícios
para viver
mais e melhor*

ERRAR

*O lado
positivo*

ACELERE O METABOLISMO

**PONHA O CORPO
A FUNCIONAR
E QUEIME
+ CALORIAS**

**FAÇA VOCÊ
MESMA**
Pão artesanal

**SOS
ROSTO**
*5 problemas
com solução*

**GERAÇÃO
TOUCHSCREEN**
*Prós e contras
da tecnologia
na infância*

PASSATEMPO

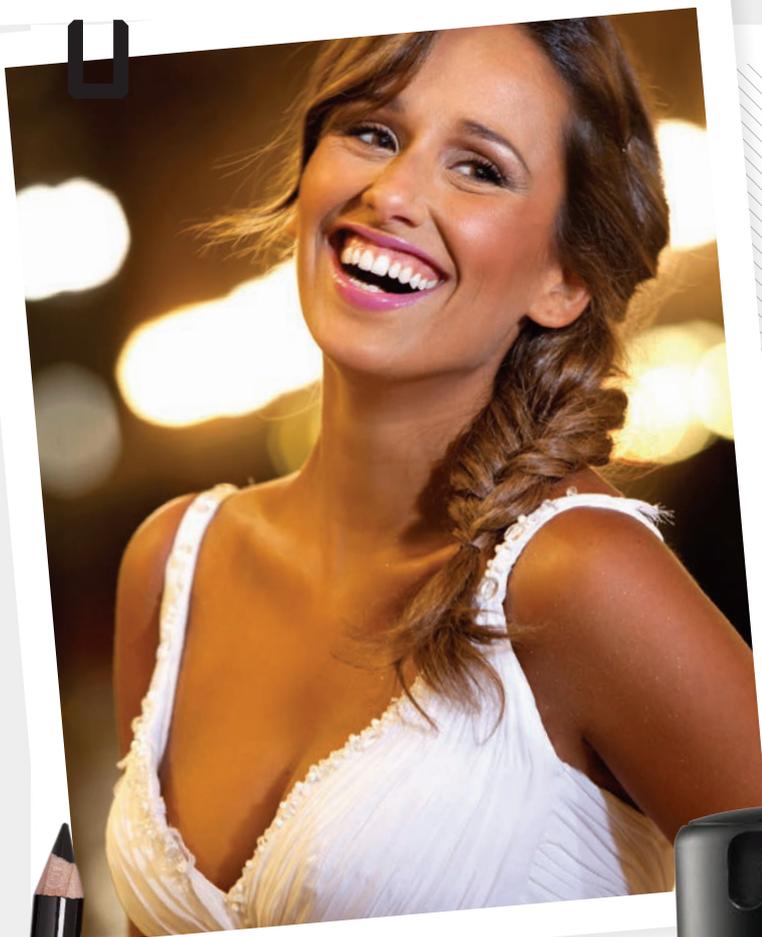
**2 FINS
DE SEMANA
NO ALENTEJO**



ACELERE O METABOLISMO

saber viver

© JOAO PORTUGAL



B.I.

Idade 29 anos
Altura 1,73 m
Peso 58 kg
O que faz É atriz e, atualmente, é uma das protagonistas da telenovela «Remédio Santo» (TVI)



Rita Pereira

Atriz

A MINHA IMAGEM

ROSTO | Sou rápida no meu ritual de beleza diário, contando com o banho demoro cerca de 40 minutos. No rosto, uso o Creme Intensivo Stamcell de **La Beauté**, à base de células estaminais vegetais, e a Máscara Intensiva da mesma marca.

CORPO | Em casa, depois do banho, hidrato a pele com um hidratante. Duas a três vezes por semana, conforme a minha disponibilidade, vou ao **Hi-Tech Cfeelings**, em Cascais, onde faço dois tratamentos: o Proshockice, destinado acima de tudo à celulite e adiposidade, e Prowaveice, que consiste em radiofrequência gelada com ação refirmante. Acompanho ambos os tratamentos com a plataforma vibratória Proellixe.

CABELO | AUtilizo sempre champô, amaciador e gotas nas pontas. Por vezes, aplico uma máscara intensiva.

MAQUILHAGEM | Os produtos que uso variam bastante, mas gosto muito de marcas como **MAC**, **Lollipop Make Up** e **Make Up For Ever**.

IDEAL DE BELEZA | Não tenho. A beleza vem de dentro, do nosso estado de espírito, da nossa *vibe* e da maneira como vivemos a vida.

A MINHA VIDA

FITNESS | Jogo basquetebol com amigos sempre que posso. Além disso, treino com um *personal trainer*, três vezes por semana, durante 1h30. Às vezes, faço as aulas de dança do bailarino Tiago Careto. A dança motiva-me e deixa-me em boa forma.

DIETA | As massas e comida típica portuguesa são os meus pratos preferidos. Também adoro, e não dispensio, pão e fruta. Não como chocolate porque não gosto e evito fritos por me deixarem indisposta. Adoro cozinhar e tenho várias especialidades, tais como massa com alheira, folhado de queijo cabra e farinheira com doce de frutos silvestres, entre muitos outros. Os meus restaurantes preferidos são o **Quinta do Prazo**, em Valença, e o **Pharmacia**, em Lisboa.

RITUAL ANTISTRESS | Ouvir música alta e dançar sozinha até cair para o lado.

