

# saber viver

agosto 2010 \* número 122 \* mensal \* ano 11 \* 2.20€ \* Portugal Continental

## teste o seu estilo de vida

E APRENDA  
A SER MAIS SAUDÁVEL!

### O peso ideal

Descubra qual é o seu

### Cozinhar & Congelar

Os melhores métodos

### Saúde em Férias

Praia, campo  
ou montanha?

### Beleza

Dieta para  
uma pele perfeita

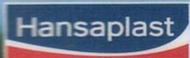
### Roupa que emagrece

Os truques certos



### Alternativa à cirurgia

Os produtos de **Biologique Recherche** ([www.biologiqueportugal.com](http://www.biologiqueportugal.com)), com alta concentração biológica e à base de bio-marinhos quase puros e virgens, são uma alternativa à cirurgia plástica e técnicas de injeção. A sua acção é reforçada pelo *Remodeling Face*, uma biotecnologia avançada especialmente concebida para a marca. Em Portugal, Ana Teresa Estética e Cosmética é o instituto piloto da marca.



Veja o que não vê, na pág. 19



5 601073 013986

00122