

ENXUGUE A SILHUETA E TONIFIQUE OS MÚSCULOS APOSTANDO NO TREINO COM ELÁSTICO

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 24 | Nº 263 | FEVEREIRO 2016 | R\$ 11,90

Emagreça comendo iogurte

Graças às bactérias do bem presentes no alimento, o intestino funciona melhor, consegue eliminar toxinas e evita o acúmulo de peso. A pele e a imunidade também saem ganhando

TAPIOCA VERSÁTIL
Quem disse que só dá para preparar essa delícia na frigideira? Confira 5 receitas para incrementar o cardápio

PROTEJA A COLUNA
Bolsa pesada, viver em cima do salto alto... Saiba como lidar com as situações que mais causam dores na região

ALIMENTOS EM CONSERVA
Sim, eles podem fazer parte de uma dieta equilibrada. Aprenda a fazer as escolhas certas

Carisma: a qualidade que encanta as pessoas, atrai seguidores e é capaz de abrir portas. Especialistas ensinam a conquistar essa característica, caso não tenha nascido com ela

vale a pena

por | Gabriela Martins

Prático e inovador

Além de deliciosos, os chás granulados instantâneos da **Milford** — importados pela Gourmand Alimentos — são uma ótima opção para o verão, pois podem ser preparados com água fria ou gelada. Basta misturar os grânulos até dissolver e beber. O produto está disponível nos sabores: frutas silvestres, pêssego, limão, maçã e menta. R\$ 22. www.gourmand.com.br

