

beleza • dieta • saúde • fitness

SHAPE
BRASIL

SHAPE

10 segredos do cardápio de
Luana Piovani
Olha que mulherão!

R\$ 7,90

cabelo dos sonhos
Tratamentos revolucionários para apostar agora (tem até plástica capilar!)

emagreça sem dieta!
Consuma farinha de coco e mande embora
3KG
em **20 dias**

RENATA CERIBELLI
RESPONDE DÚVIDAS DAS LEITORAS SOBRE PERDA DE PESO

cardápio pró-curvas
combine as proteínas e os carboidratos certos para desenhar músculos

MANCHAS, ESPINHAS, UNHAS FRACAS
O que a pele revela sobre sua saúde

decifre os rótulos dos alimentos e afine

64 truques de beleza
para a escova, make, esmalte durarem
muuuito mais tempo!

Ano 3 - Nº 24 - Agosto 2011

ISSN 2175-5205

9 772175 520003 24

25
alto astral



Organize sua vida e tenha mais tempo para fazer o que gosta

está sem tempo? Fique atenta!

Quem tem marido, filhos e amigos vive o dilema de nunca ter tempo suficiente para estar ao lado deles. Então, essa é a hora de refletir sobre alguns fatores que estão atrapalhando sua vida social. Veja as dicas do especialista em administração do tempo, Christian Barbosa.

- Entenda que trabalho nunca vai faltar, aliás, sempre vamos embora deixando mil pendências para o dia seguinte. **Portanto...** você precisa limitar o tempo dedicado à sua empresa, caso contrário, não fará mais nada na vida.
- Não há sucesso profissional que compense uma família fracassada e sua infelicidade! **Portanto...** é essencial criar tempo para os filhos, marido, mãe... e isso significa rever suas prioridades e se planejar melhor.
- A agenda vive lotada de segunda a sexta, às vezes, nem no final de semana você fica tranquila? **Portanto...** selecione pelo menos 1 dia da semana, que será sagrado em sua rotina. Na data, evite encher a agenda, marque reuniões bem antes do horário de sair e resolva as coisas mais complexas pela manhã.

faça seu **DINHEIRO** RENDER

vale um **CLICK**

Não entende nada de investimento? Entre no gerecaixa.com.br e veja o que pode fazer com o seu dinheiro. No site, há dicas para compras de imóveis, ações, grupos de encontro financeiro e diversos outros posts para ajudá-la a aumentar o pouco de grana que sobra.



Acesse e saiba melhor o que fazer com o seu salário

mais que um acessório

➤ A pulseira da atitude (R\$ 16), da Avon, tem o símbolo do infinito e pedras coloridas. E o melhor é que parte da renda é doada ao Instituto Avon e revertida à campanha *Fale Sem Medo – Não à violência doméstica*, que tem como objetivo financiar programas que valorizem e busquem garantias de segurança para essas vítimas. Se conhece uma mulher que sofre algum tipo de



Boa opção para completar o visual

violência, seja física ou verbal, estimule-a a denunciar.

A atriz Reese Witherspoon apoia a causa

