



SHAPE
BRASIL

linda & sexy

**café verde
poderoso**
acelera o metabolismo
e afina **7kg**
SEM DIETA

**MENU
ANTIBARRIGA**
do manequim
G ao P *em 1 mês!*

**BYE BYE
CELULITE**

- ✓ **AUTOMASSAGEM QUE ACABA
COM OS NÓDULOS DE GORDURA**
- ✓ **PRODUTOS COM RESULTADOS
COMPROVADOS A PARTIR DE R\$ 30**
- ✓ **NOVOS TRATAMENTOS QUE ELIMINAM
OS FURINHOS NA PRIMEIRA SESSÃO**

**SUCOS
detox**
não deixam
o excesso
virar gordura

**LISO SEM
FORMOL**
por muuuuito
mais tempo

**desafio de
verão**
Treino que detona
a flacidez para não
fazer feio na praia

**5kg
mais
magra!**
Nathália
Rodrigues
revela a receita
do **SHAKE
MILAGROSO**

SMS: ENVIE
SHAPE PARA 55355
Ano 4 - Nº38 - Outubro 2012 - R\$ 7,90
ISSN 2175-5205
9 772175 520003 38
alto astral

renove a sua vida



Não deixe sua vida para depois para não se arrepender mais tarde!

97%

das pessoas já procrastinaram, ou seja, deixaram algo para depois

Pois é, praticamente todo mundo faz isso. E o que nós mais adiamos, segundo pesquisa feita pela Triad Productivity Solutions, são os exercícios físicos, a leitura, os cuidados com a saúde, planejamento financeiro e até mudanças pessoais. "Não há nada de errado em procrastinar, o problema é quando isso começa a ficar crônico e passamos a protelar frequentemente coisas que não poderiam ser adiadas, como ser feliz, mudar de vida...", alerta o especialista em produtividade, Christian Barbosa.

A ATRIZ CAROL CASTRO DÁ A DICA PARA DRIBLAR A ANSIEDADE



“Respirar profundamente funciona. Eu aprendi com a minha mãe, que é professora de ioga e holista. Respiro fundo 10 vezes. Depois, tampo uma narina e inspiro. Em seguida, tampo a outra e solto o ar pela que estava fechada.”

14 | viva feliz | SHAPE Outubro 2012

DÊ FIM AO

MOFO!



Livre-se do bolor e não tenha problemas respiratórios

Ninguém merece ficar em um lugar cheio de bolor. Ele atinge paredes e armários e provoca espirros e coceiras. Para se livrar desse problema, a aromaterapeuta Sâmia Maluf ensina a fazer um spray antisséptico. Você pode borrifar em cortinas e áreas úmidas da casa, além de telas das janelas, banheiros e guarda-roupas. Anote aí:

- ▶ 90 ml de água
- ▶ 5 colheres (sopa) de vinagre branco
- ▶ 40 gotas de óleo essencial de Tea Tree
- ▶ 30 gotas de óleo essencial de Gerânio
- ▶ 40 gotas de óleo essencial de Palmarosa

Misture todos os ingredientes em um frasco com borrifador. Agite antes de usar.