

Viva!

PARA A MULHER QUE ACONTECE

mais

R\$1,99

Abril

UNHAS

Aprenda a fazer ombré glitter, a técnica que já é mania

ISSN 1517-093-4 00770>

0771517093007

4 de julho de 2014 - Edição 770

BOA NOTÍCIA

Testamos o novo aplicativo que ajuda a encontrar remédio barato

O PETISCO QUE AFASTA O RISCO DE DIABETES

É só comer um punhado por dia!

SOPA DETOX

PARA SECAR 1 KG POR SEMANA

✓ Três receitas fáceis que fazem uma faxina no organismo

VIRE UMA 'PERSONAL NOIVA'

A profissão que só cresce e rende mais de **R\$ 3 mil**

Ela perdeu 26 kg

ANTES DEPOIS

Xuxa e Junno

“Estamos juntos há muitas vidas. Acreditamos em casamento de alma”

OS LOIROS MAIS PEDIDOS DA TV

Vivianne Pasmanter

O cabeleireiro das famosas revela os truques para ter o cabelo igual ao delas

Férias sem neurose

Se não quer passar nervoso nos seus dias de sossego, leve a sério nossas dicas e boa viagem!



1 Lista na mão

Pegue um papel e anote tudo o que você precisa fazer antes da viagem, como pedir à vizinha que regue as plantas. "Isso evita esquecimentos na correria", diz Christian Barbosa, especialista em administração de tempo.

2 Roteiro amigo

Defina passeios e lugares a visitar antes de embarcar e, se possível, compre ingressos pela internet. Isso evita filas e frustrações. Lembre-se: na alta temporada, as atrações são bem mais concorridas.

5 Dicas de quem já foi

Está em dúvida se o destino vale a pena? Busque a opinião de quem já esteve lá. Navegue em blogs de viagem e veja comentários em sites especializados como tripadvisor.com.br.

7 Contas pagas

Tem coisa pior do que lembrar da conta de luz tomando um banho de mar?! "Se puder, coloque as contas em débito automático ou leve uma cópia do boleto para pagar via internet", recomenda o expert.

9 E se...

Experimente fazer o exercício do "e se..." Pergunte-se "e se eu passar mal?", "e se a cidade for cara?", pense o que pode ser feito e prepare-se para imprevistos.



3 GPS ativado

Ninguém merece perder tempo por errar o caminho. Atualize o GPS do carro, leve guias e pesquise os itinerários antes da viagem. Vale ligar no destino e perguntar sobre pontos de referência.



6 Reservas com folga

"A ideia do 'Tudo bem, quando chegar lá decidimos onde ficar' causa muita dor de cabeça", diz Christian, que recomenda reservar hotéis três meses antes.

8 Trabalho em dia

Deixe o trabalho em ordem antes de viajar e evite ligações do chefe em plena folga. Vale, inclusive, adiantar tarefas para ter um retorno mais tranquilo!



10 Aplicativo bom

Quer descobrir onde ficam caixas eletrônicos, bares e postos de gasolina? O Around Me mostra pontos próximos a você e a ajuda a chegar até eles. É grátis para Android e iOS.



4 Crianças entretidas

"Se você não arrumar uma distração, as crianças vão se entediar. Leve videogame, tablet e livros divertidos", aconselha Christian. Pense em estratégias para deixá-las ocupadas enquanto estiverem na estrada ou no avião.

