



Máxima

Stress zero!

Automassagens que combatem ansiedade e dor

101 dicas para emagrecer

Não tem dieta, basta apostar em atitudes espertas

Faça a festa

- Looks de Natal e Réveillon em todos os tamanhos (tem modelos plus size)
- Penteados lindos de até 15 minutos
- Make corretivo para sair bem na foto

Escolha a felicidade

"Deseje o que se pode alcançar. O possível não é pouco", Ana Paula Padrão

Oleo contra celulite

Por que a rapidinha vale a pena

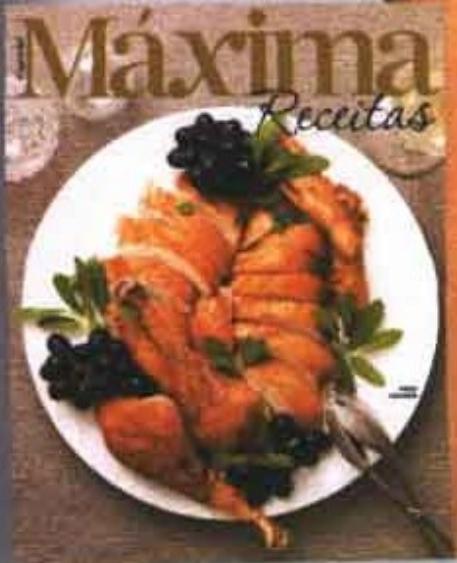
Calendário para organizar as tarefas e ganhar uma casa nova em 2015

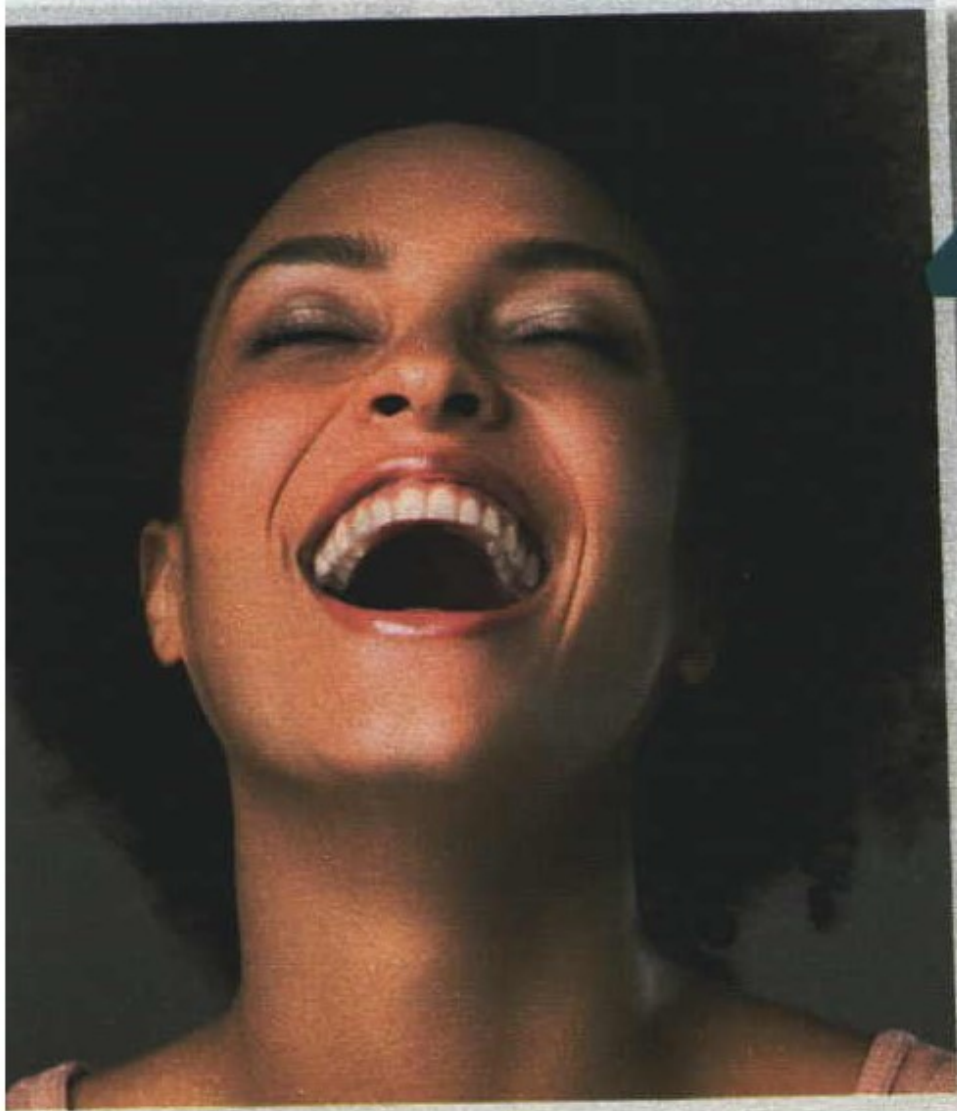
CULINÁRIA COMPLETA!
Ceias tradicional e light, doces e drinques de festa e panetone inusitado

ANO 5 Nº 7 EDIÇÃO 55
DEZEMBRO 2014 R\$ 6,90

ISSN 977-217737100-9 00055

9 772177 371009





4 vezes mais alegre

- 1 Use roupas de cores vibrantes, pois elas têm a capacidade de elevar o estado de espírito.
- 2 Beba água. Quando o corpo está desidratado, ficamos sem energia, o que deixa os pensamentos difusos.
- 3 Assista a um dramalhão, já que histórias trágicas tendem a nos fazer pensar e valorizar o nosso próprio enredo.
- 4 Vá a um karaokê. Quem canta seus males espanta! E a música ainda ajuda a fazer novas amizades.

Tudo em ordem

Para evitar o stress causado pela mania de deixar as coisas para a última hora, adote atitudes eficazes:

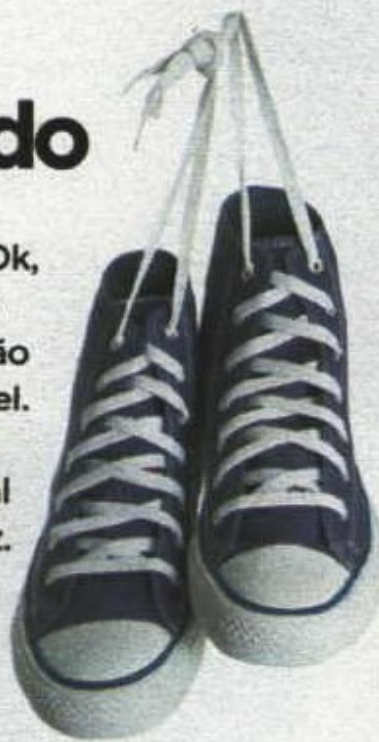
TENHA UMA AGENDA Essa ferramenta, que pode ser um caderno tradicional, um aplicativo de celular ou um dispositivo da internet, como Google Calendar, Remember The Milk e Neotriad, é essencial para organizar as atividades. Anote tintim por tintim nela: desde os compromissos importantes até os corriqueiros.

ESCOLHA UM DIA PARA SE ORGANIZAR Não adianta anotar tudo e não se planejar. Domingo é um bom dia para tirar uns minutos e avaliar o que terá de fazer durante a semana.

PREPARE-SE PARA AS URGÊNCIAS Quando tiver muita coisa acumulada, separe um período do dia para começar a resolver os atrasos. A dica é dar uma ordem numérica. Comece pelas situações mais rápidas e fáceis, depois, passe para as difíceis e deixe as mais gostosas por último.

Laço apertado

O cadarço do tênis ou do sapato não para amarrado? Ok, dar um laço duplo é uma boa solução. Mas às vezes o cordão é tão curto que fica impossível. Problema resolvido: aplique um pouco de hidratante labial no ponto onde o nó se desfaz. A cera do produto cria um filme no local, fixando o laço.



Tempo de paz

Comprar presentes, organizar os preparativos para a ceia e ainda trabalhar, cuidar dos filhos, da casa... Se os seus dias até o final do ano serão assim, agitados, procure dar conta sem se deixar atingir pelo nervosismo. Toda vez que sentir que vai explodir, olhe para a decoração de Natal. Estudo da Universidade da Georgia (EUA) afirma que o verde predominante acalma e relaxa.

Boa leitura



SEU HORÓSCOPO CHINÊS PARA 2015, Neil Somerville (Ed. BestSeller), R\$ 29. Dicas para aproveitar o ano da Cabra e tabelas para localizar os ascendentes e os parceiros compatíveis.



826 NOTAS DE AMOR PARA EMMA, Garth Callaghan (Ed. Leya), R\$ 29,90. Ao saber que vai morrer de câncer, o autor decide se conectar ao máximo com a filha por meio de lindos bilhetes.



NÃO SE ESQUEÇA DE PARIS, Deborah McKinlay (Ed. Globo Livros), R\$ 30. Uma história sobre amor, felicidade e o direito que todos temos a uma segunda chance.