

SABER VIVER

SAPOJORNALIS

#197
Novembro 2016
Mensal • 2,50€
Portugal continental



ENTREVISTA

Cláudia Vieira

**“A minha pele
reflete tudo”**

A atriz revela
os segredos
de beleza
e boa forma

QUER VIVER 100 ANOS?

Um guia para a longevidade

Regras a respeitar + plano anti-idade + leituras obrigatórias + ingredientes surpreendentes

+53

**casacos
e botas
QUE TEM
DE USAR ESTE
INVERNO**

**DIETA VERDE
Ser vegetariano
é saudável?**

SEXO

**Dicas para
apimentar
a sua vida**

**MAKE UP
LOW COST
AS MELHORES
ESCOLHAS**

*Purifique
a sua pele*

Use a máscara detox
(pág. 101)





Quarto

O refúgio, o seu espaço, esta é a área que deve ser a "sua cara". Assim, decore-o à sua imagem, com todo o conforto.

Ambientador em sticks
Zara Home
17,99€
(100 ml)



Almofadas
CASA
6,99€
(cada)

Cadeira de balanço
Grönadal
IKEA
149€



Máscara de dormir
H&M Home
5,99€

Território íntimo

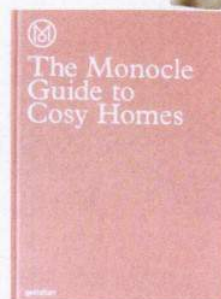
Crie o seu porto seguro, confortável e à sua medida. Como? Com as peças certas para uma vida com mais qualidade.

por **Joana Brito**

Cama de casal
Rever, de Rudolfo
Dordoni
Poliform, na
Quarto Sala
Preço sob
consulta



The Monocle
Guide to Cosy
Homes
Monocle,
em **cabana-**
shop.com
45€



Mesa de cabeceira
Blaire, em
urbanoutfitters.com
75€

NOVAMOBILI, URBANARA - PRESS LOFT