

CORPO CORPO

LINDA NO CARNAVAL

O glitter reina em penteados e makes lacradores. 6 looks para copiar!



WHOLE 30, A DIETA DA TURMA DO CROSSFIT

Você perde peso com comida de verdade

EMAGRECER, DEFINIR OU GANHAR FÔLEGO

Escolha seu objetivo, nós damos o treino ideal com até 10 exercícios



THAILA AYALA ela mantém a ginástica em dia usando apps de fitness



Receitas doces e salgadas para reinventar os lanches pós-treino

A mágica do óleo de coco para a pele e o cabelo (é fácil produzir o seu em casa!)

O TRABALHO ESTÁ ENGORDANDO VOCÊ. Como fugir dessa cilada

FELIZ COM SEUS CACHOS

Com esta seleção de xampus e finalizadores, as mulheres que têm cabelo enrolado ou crespo vão ficar ainda mais orgulhosas e à vontade com o volume e a textura natural dos fios. Hora de dar folga à escova e à prancha!



1. ÓLEOS CERTIROS
Smoothing Oil-infused Leave-in Concentrate, R\$ 124,95. Sem silicone; a combinação de óleos de argem e babau orgânicos nutre e controla o frizz sem pesar.

2. TRATAMENTO DESEJO
Discipline Masque Curl Ideal, Kerastase, R\$ 235. Resaca as fibras distorcidas e devolve elasticidade dos fios.

3. GOOD HAIR DAY
Born to Leave-in Day After, Verza, R\$ 45. Ideal para ser usado no dia seguinte após a lavagem.

4. SEM NÓ
Finalizador No Poo/Low Poo, Bio Extratos, R\$ 24. Tem ação condicionante que facilita o desembarate e a modelagem.

5. AÇÃO PROFUNDA
LOVE Condicioner, Davines, R\$ 133. Com extrato de azeitona e rico em vitaminas e ácidos que entregam maciez e movimento.

6. ATIVOS NATURAIS
Jelly Gel, Meu Cacho, Minha Vida, Lela Cosméticos, R\$ 21. A química do óleo de palmitol parabenil e a argem previnem a perda de elasticidade.

7. LIVRE E LIVRE
Curl Containing Sulfate Free, Jôjo, R\$ 111. Xampu que limpa sem retirar a hidratação natural dos fios.

8. ESPIRAIS, ATIVAR!
Full Sweet, Curvaceous, Revlon, R\$ 128. Composto de proteína de soja e óleo de moringa, que reavivam a memória dos cachos.

9. CRESCO PODEROSO
Santo Black Poderoso, Embelleze, R\$ 23,50. Livre de ativos sintéticos, hidrata a fibra em portas duplas.

10. DOIS EM UM
Pre-shampoo & Co-Wash, Salon Line, R\$ 15. Usado antes do xampu, cria uma película protetora e também funciona como creme de lavagem suave.