



Cláudia Cupelino

Cláudia Jacques

www.claudijacques.pt

Por dentro e por fora

Aprecie a sua beleza natural e valorize-a com alguns cuidados diários. Cláudia Jacques, Relações Públicas, revela alguns dos seus truques para se manter bonita por dentro e por fora.

Ser vaidosas não é futilidade.

É gostar de nós, é alimentar a nossa auto-estima e auto-confiança. Cuidarmo-nos para termos saúde, bem-estar e beleza é importante e não é supérfluo. Nesta época de Natal por que não sugerir como prenda algo que lhe seja realmente útil e que possa tirar partido durante algum tempo?

Cells Life é composto por activos, cuja base são proteoglicanos e ácido hialurónico, que são os principais constituintes da matriz celular. Desta forma, este *sérum* tem um papel fundamental na reestruturação da estrutura celular, uma vez que os proteoglicanos permitem a rápida difusão dos nutrientes nas células. Alias, o efeito tensor da pele do rosto aos efeitos revitalizantes e nutritivos para a pele envelhecida, desidratada ou desmineralizada. Protege e estimula as defesas da pele. As rugas perdem a sua profundidade e os tecidos reafirmam-se, restituindo a vitalidade e firmeza à pele. Pode, igualmente, ser utilizado para acelerar a regeneração dos tecidos colagénio e elastina, no caso de estrias (busto e corpo).



A inovação no Método Saudarte

centra-se na fusão de duas Ciências: a homeopatia e a nutrição. O principal objectivo deste método é o incremento da qualidade de vida, invertendo a actual tendência motivada pela rotina e *stress* do quotidiano. Começa-se por uma consulta de iridologia (diagnóstico pela íris) realizada por um profissional com muita experiência, o Dr. Abel Sousa Magalhães, que permite fazer um diagnóstico completo do nosso estado de saúde. Trata-



se de um método não invasivo, rápido e eficaz, havendo, por isso, a possibilidade do paciente ter acesso aos resultados 100% fiáveis, ainda durante a consulta. É possível diagnosticar todo o tipo de patologias, até mesmo as complicações e desajustes que potenciam celulite e gordura localizada, que tanto preocupam as mulheres de todas as faixas etárias. O segundo passo é uma consulta de nutrição, na qual são diagnosticados desajustes ou incorrecções nutricionais, que são corrigidos com um plano específico adequado às necessidades de cada pessoa, onde são considerados, entre outros, os seguintes factores: metabolismo, horários de trabalho, local de refeições, alimentos preferidos e preteridos, prática de exercício físico. Assim, sem grande esforço e sem dietas desregradas e prejudiciais, na maioria dos casos, para a saúde, é possível desenvolver hábitos de alimentação saudáveis. Percebi, com a Dra. Ana Bravo, a minha Nutricionista, que a nutrição não deve ser aplicada, considerando apenas os pressupostos gerais da ciência, sendo o mais importante, o indivíduo e as suas especificidades. O terceiro passo é a massoterapia, um tratamento muito eficaz para combater gordura localizada e a flacidez muscular. Com uma massagem ajustada a cada caso consegue-se mobilizar parte da gordura mais superficial e activar a drenagem linfática, ajudando, desta forma, a eliminar água e gordura através da linfa. A massoterapia revela-se uma componente essencial na optimização do Método Saudarte. O resultado final é absolutamente fantástico sendo rapidamente perceptível a evolução a cada tratamento. Esta pode ser uma excelente prenda de Natal. É útil e pode tirar-se partido dela por muito tempo!

Deixo os contactos:

Saudarte, Clínica de Homeopatia e Nutrição, Lda.
Morada: Rua Pedro Homem de Melo, n° 444 Porto
Tel: 967 506 335
Site: www.clinicasaudarte.com