

CABELOS: ASTENDÊNCIAS PARA 2015

Mulher



Cortes com estrutura

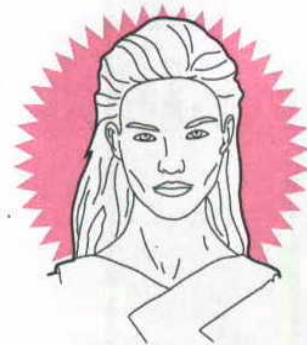
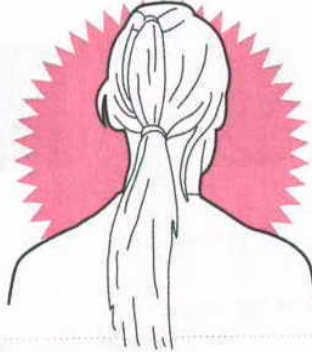
Compridos ou curtos, aposte nas camadas sobrepostas e com o aspecto mais natural possível.

Marie à Lisbonne :: R. Marcos Portugal, 17, Lisboa :: 912 062 145 :: Horário 14h-21h30 (fecha à 4ª) :: Preço médio €43 (corte e lavagem)

Rabos de cavalo

Basta apanhar o cabelo na zona da nuca e fica logo com outra cara. Abuse dos acessórios.

Glit - Beautiful You :: Ginásio Pump Fitness Spirit. Av. D. João II, 21A, Lisboa :: 229 951 506 :: Horário 10h-20h (sáb. 9h-18h; fecha dom.) :: Preço médio €6 (pentear)



Look molhado

Tenha sempre ar de quem acabou de sair da piscina ou do mar. Basta puxar a franja para trás com gel e manter os lados secos.

K Urban :: R. Sá da Bandeira, 13, Porto :: 912 265 723 :: Horário 9h30-19h30 (fecha dom. e 2ª) :: Preço €20 (lavagem e corte)

Homem



Risco ao lado acentuado

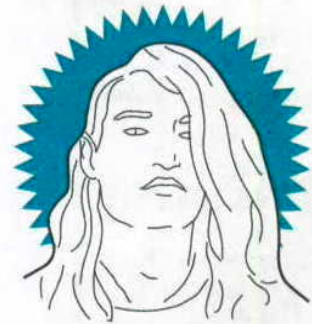
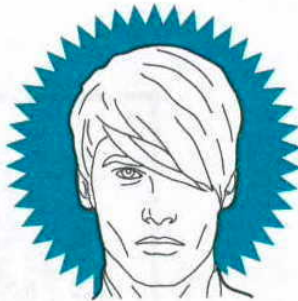
Se decidiu traçar uma nova linha na sua vida, porque não fazer o mesmo no cabelo?

Hair Fusion :: Travessa do Carmo, 14, Lisboa :: 213 477 302 :: Horário 10h-21h (sáb. até 18h; fecha dom e 2ª) :: Preço €25 (corte e secagem)

Franja comprida

Deve ir quase até ao nariz. Depois é pô-la como fez com a sua vida anterior, para o lado.

Metrostudio :: R. do Crucifixo, 120, Lisboa :: 213 474 129 :: Horário 11h-21h (sáb. 10h-19h; fecha dom.) :: Preço €30 (corte)



Melena selvagem

O estilo grunje está de volta e as fartas cabeleiras também. Deixe crescer, sem medos.

Upgrade Productions :: R. Alexandre Bragga, 78, Porto :: 222 010 215 :: Horário 10h-20h (fecha dom.) :: Preço €35 (lavagem e corte); €25 (de 2ª a 5ª)

4 GINÁSIOS

Tire os tênis e a toalha do armário; pegue na garrafa de água e inscreva-se num ginásio. Aconselhe-se sobre as aulas mais adequadas para si e pratique desporto logo cedo, antes de ir trabalhar.

Go Fit :: Av. de Berlim, Lisboa :: 218 510 928 :: Horário 7h-22h30 (sáb., 9h-20h30; dom, 9h-18h30) :: Preço Desde €27,90 (livre trânsito)

Authentic Pilates :: R. das Amoreiras, 107, Lisboa :: 215 961 584 :: Horário 7h-21h (sáb., 9h-13h; fecha dom.) :: Preço Desde €55 (aulas de grupo/1 vez por semana)

Fitness 19 :: R. Soares dos Reis, 360-368, Vila Nova de Gaia :: gaia@fitness19.com :: Horário 7h-23h (sáb. 9h-13h e 16h-20h; dom. e feriados 9h-13h) :: Preço Desde €9,90/mês (só 6ª a partir das 14h e fim-de-semana)

Fitness Hut :: C. C. Trindade, R. dos Heróis e Mártires d'Angola, 3, Porto :: 218 264 548 :: Horário 7h-23h (sáb. 9h-21h; dom., 9h-18h) :: Preço Desde €4,40/semana (€75 de inscrição)

1 LIVRO

A cebola e o limão são bons para a caspa, a hortelã-pimenta combate a celulite e a casca de banana acaba com o acne. Estas são só três dos 200 truques para o corpo, rosto e cabelo que estão neste livro.

Um Spa Em Sua Casa
 :: Manuela Nunes
 :: A Esfera dos Livros
 :: €14 (FNAC)