



Azeite virgem extra Quinta Nova, €10,50, chá de folha de videira Quinta Nova, €5,90, e mel de rosmaninho e eucalipto Quinta Nova, €6,50



Conjunto Harem, na Dama de Copas, soutien, €60, e cuecas, €28

17/

14/ **Faça um inter-rail**

Se já não se sentir com coragem para andar de um lado para o outro com uma mochila às costas, embarque no *charme* do Expresso do Oriente e viva uma viagem de sonho!

15/ **Renove a sua lingerie**

Não vale a pena ocupar espaço nas gavetas com *soutiens* que já não usa e cuecas cujos elásticos alargaram. O critério de escolha deve ser: quanto mais *sexy*, melhor!

16/ **Ofereça a si própria um presente caro**

É certo que não estamos em tempos para grandes gastos, mas um 'mimo' de vez em quando não faz mal a ninguém. Nem que seja jantar num dos restaurantes da moda.

17/ **Torne-se mais requintada**

Aprenda a apreciar a inquestionável qualidade dos produtos *gourmet*.

18/ **Trate a tecnologia por tu**

Assim, não vai fazer aquele ar espantado quando as suas amigas estiverem a falar de gigas, megas, discos rígidos, *browsers*, *backups*, *uploads* e *hashtags*, entre outras expressões que fazem parte da gíria tecnológica.

19/ **Faça um restart**

Elimine alimentos menos saudáveis, amizade tóxicas e toda a 'tralha' que tem acumulado ao longo dos anos em sua casa e na sua vida! No fim, respire fundo e prepare-se para uma nova etapa.

18/



Tablet Taichi, da Asus, €1749

15/

20/ **Apaixone-se perdidamente**

Se ainda não viveu um grande amor, está na hora de perder a cabeça, mostrar-se mais disponível para o romance e não ser demasiado seletiva. Quem sabe se por detrás daquele rapazinho que não lhe despertou grande interesse, quando o conheceu, não estará o homem da sua vida?

21/ **One night stand**

Por outro lado, se ainda não viveu a experiência de ter sexo no primeiro encontro - e, depois, adeus! -, é agora ou nunca!

22/ **Convidada do noivo ou da noiva?**

Nem uma coisa nem outra! Junte o seu grupo de compinchas e tornem-se *wedding crashers* profissionais. Quanto mais não seja, para terem uma história gira para contar aos netos, mais tarde.

23/ **Chef mais chef não há**

Concretize o seu sonho de infância e faça um curso de cozinha na conceituada escola francesa Le Cordon Bleu.

24/ **Diga (tudo) o que pensa**

Os 40 concedem-nos o estatuto de podermos ser socialmente incorretas e dizer o que nos apetece! Mas faça-o com conta, peso, medida e, sobretudo, muita diplomacia, OK?

25/ **Faça uma horta caseira**

Se não tiver um espaço exterior, não se preocupe! pode, perfeitamente, improvisar alguns vasos na varanda com ervas aromáticas.

26/ **Seja uma estrangeira na sua própria cidade**

Descubra lugares, espaços e histórias que desconhecia completamente.

27/ **Faça um check-up**

É essencial para saber se está tudo bem com a sua saúde. Marque já o seu!

28/ **Troque o carro pela bicicleta**

Sempre que possível, claro. Para fazer compras no sítio onde mora, para dar um passeio ao fim de semana, por exemplo. As ruas ao fim da tarde...