

COSMOPOLITAN

# Bodylove

PERDE  
**53 cm**

EM APENAS 21 DIAS!

Vai já à pág. 32

**Controla  
a fome**

a qualquer  
momento do dia

**BELEZA**

**50**

truques  
que vão  
mudar a tua

**PELE**

e autoestima

**RELAX...**

estratégias  
para abrandar  
**corpo & mente**

+ SAUDÁVEL  
+ MAGRA  
+ BONITA  
A TUA NOVA REVISTA  
APENAS 2,95€

Tem mais  
**ENERGIA**  
este inverno

**13**

**DICAS**  
infalíveis!

**VANESSA  
MARTINS**

*"Há quatro  
anos que vou  
todos os dias  
ao ginásio"*

**10 MANDAMENTOS**

**MENOS  
PESO**  
(sem esforço)

Será que andas  
a fazer o

**TREINO  
CERTO**  
para ti?

PORTUGAL (CONT.) €2,95



Boné House  
of Holland,  
49,90€



Saco  
desportivo  
Oysho, 27,99€



Calças  
Lacoste,  
80€



Sutiã desportivo  
Dama de Copas, 64€

Sweatshirt  
Oysho,  
19,99€



T-shirt Puma  
na La Redoute,  
24,99€



Calções Nike  
na La Redoute,  
29,99€



Saco desportivo  
Billabong, 49,90€



Leggings  
Reebok,  
40€



Calças  
O'Neil,  
55,95€



Top  
Mango,  
22,99€



Camisola  
Mango, 35,99€



Calções  
Mango,  
25,99€



Top  
Reebok,  
38€



Saco  
desportivo,  
Adidas, 45€

