

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€

