

SABER VIVER

SV

Mude
a sua vida

SIGA O PLANO
DE TREINO
COM BRUNO
SALGUEIRO

GANHE

EM SABERVIVER.PT
UM CONJUNTO REEBOK
(TOP, CALÇAS E TÊNIS)
NO VALOR DE 228€
PARTICIPE!

ESPECIAL
**FITNESS
& RUNNING**

+ como começar a correr e avançar para
uma meia maratona + as estrelas do fitness
online + as melhores peças e acessórios para
arrasar no ginásio e na estrada + os desportos
mais indicados + penteados resistentes + como
tonificar e perder centímetros

[#SV30diasfitness](https://www.instagram.com/sv30diasfitness)

Revele o seu potencial
e mostre do que é capaz

Compre agora



Sutiã desportivo Intense Freya, na Bra&Company, 64€



Sutiã desportivo Catzedonia, 40€



Sutiã One Series Running Reebok 50€



Sutiã para desporto Women'secret 16,99€



Sutiã Copas suportação, Katerini, na Decathlon, 29,99€



Sutiã para todo o tipo de desportos Sports Bra sem aros Pizache, na Dama de Copas 64€

Apoio perfeito

1. Firmeza
Usar o sutiã de desporto mais indicado para si é fundamental para evitar que os tecidos que sustentam o peito fiquem froucos.

À semelhança dos tênis, o sutiã para fazer desporto deve ser escolhido em função da modalidade que pratica

por Rita Caetano



3. Impacto médio
Para fazer musculação, crossfit, spinning, prefira um sutiã com suporte médio. As alças devem ser cruzadas.

2. Baixo impacto
Para modalidades como yoga, pilates, caminhadas, deve escolher um sutiã com suporte leve que garanta a mobilidade.

4. Alto impacto
Para correr, dançar, jogar ténis e fazer ginástica recomendamos os que têm maior suporte, com decotes mais subidos e alças ajustáveis.

Concelhos para ir às compras

1.



Escolha um modelo com um suporte ajustável para ter mais apoio e um ajuste de compressão para diminuir o movimento do seio.

2.



Se tem um peito pequeno e não precisa de muito suporte pode escolher um sutiã sem costuras que diminui o risco de irritação.

3.



As alças ajustáveis são uma excelente opção para que o sutiã assente na perfeição.

4.



Se te um peito grande procure um sutiã com copas independentes para cada seio.



As alças cruzadas ou em forma de nadador oferecem maior liberdade de movimentos deixando as omoplatas livres.



Verifique se o tecido é antitranspirante para que se mantenha sempre seco.



Os sutiãs desportivos com alças como os sutiãs normais são úteis para que o peso seja repartido uniformemente.



Escolha um sutiã com um fecho à frente pois retira-se mais facilmente quando o corpo está transpirado.