

# SABER VIVER

# SV

ESTE SUPLEMENTO FAZ PARTE INTEGRANTE DA REVISTA SABER VIVER #214

**OFERTA**  
Suplemento  
Fitness

# 48

**PÁGINAS  
COM TUDO O  
QUE PRECISA  
PARA FICAR  
EM FORMA!**

## Especial **Fitness**

- + Novos exercícios
- + Receitas saudáveis
- + Moda desportiva
- + *Gadgets e apps*
- + Aliados de beleza





Panache na Dama de Copas 64€



Bershka 17.99€

Quanto maior for a copa, maior deve ser o suporte.



The UpSide 85€



Lucas Hugh 146€

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



Reebok 54€

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



Triaction Triumph 54.90€



Nike 55€

# O IMPACTO

O soutien de desporto é uma peça fundamental sempre que pratica atividade física. Quanto maior for o impacto da modalidade, melhor deverá ser o suporte. No mercado, existem soutiens com três níveis de impacto diferentes: alto, médio e baixo.

por Margarida Figueiredo



Guess Activewear 49€



Adidas 60€



New Yorker 9.95€

Primark 6€

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



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