

ONCO GLAM

CANCRO | BELEZA | MODA | LIFESTYLE

#1

Semestral
22/23 Outono | Inverno
5.50€

QUIMIOTERAPIA

TUDO O QUE PRECISA
LEVAR NA SUA MALA

VIDAS REAIS

UM CANCRO E UMA
HISTÓRIA DE AMOR

VOU FICAR SEM CABELO
E AGORA?

*Glamour
de Inverno*

SEJA A RAINHA
DA FESTA



CRISTINA &
DE MADAME A LADY BEATRIZ

“

Se correr é novidade para si, talvez seja melhor pedir uma recomendação na loja de desporto. Existe calçado cheio de opções, mas que não é adequado ao exercício físico.

”

Por razões de segurança, escolha vestuário adequado ou com refletores. Não esquecer que um bom sutiã é essencial. Quando for comprar veja qual é a indicação de impacto que vê na etiqueta: leve, médio ou alto. Se são da equipa cancro da mama, presta atenção ao sutiã, uma vez que deve ser adaptado à sua condição. Peça sempre aconselhamento a um profissional.

SPLASH!

Se quiser usar uma prótese ao nadar, procure um biquíni ou fato de banho adequado. Existem cada vez mais marcas a lançar novos produtos no mercado. Um fato de banho ou biquíni não pode ser apenas bonito – a funcionalidade é essencial. Caso não tenha feito reconstrução, procure um top mais subido, ajudando assim a disfarçar as cicatrizes.

Ainda que seja possível nadar com próteses de espuma ou silicone, é importante passá-las por água após a atividade, prevenindo possíveis danos que o cloro ou sal possam causar.

A prática regular de exercício físico possui diversos benefícios, sejam eles estéticos ou contribuir para aumento de energia, reduzir o risco de depressão, ansiedade e stress entre outros. Fale sempre com o seu médico/fisioterapeuta/personal trainer especializado para encontrarem aquele que será o mais adequado ao seu perfil, mas, seja este qual for, não se esqueça de ir incrível. Nunca se sabe quem poderemos encontrar ao virar da esquina!



PRODUTOS ESCOLHIDOS PELA EQUIPA OG



1



2



3



5



6



4

1. Lyra Leggings, **Dama de Copas**
2. Relógio desportivo Innova Wind Sport Zone
3. Gorro Jersey Pastel **Needen**
4. Sweater manga larga **Women'ssecret**
5. Sutiem desporto sem aros, **Dama de Copas**
6. Calçado de corrida Kalenji Confort Mix **Decathlon**

USE O SOUTIEN PÓS-CIRÚRGICO DURANTE TODO O DIA

O soutien pós-cirúrgico deve ser utilizado durante todo o dia, inclusive para dormir. Apenas o deve retirar em casos especiais, como por exemplo ao tomar banho ou outras situações específicas. Deste modo, é recomendado que adquira mais do que um exemplar.

O tempo de utilização do soutien varia consoante o tipo de cirurgia realizada, sendo importante seguir as indicações clínicas. Mesmo após indicação profissional para espaçar o tempo de utilização, os próximos soutiens que adquirir devem apresentar poucas costuras, sem arcos e um bom suporte.

Onde comprar o seu soutien:

DAMA DE
COPAS®

LINGERIE & BRA FITTING

amoena



Soutien Pós Cirúrgico Silver, Dama de Copas



O sistema frontal de abertura, facilita a colocação do soutien enquanto o movimento dos braços não está recuperado, ou para quem, por motivos de mobilidade reduzida, não seja capaz de apertar o soutien atrás

- Dama de Copas



Conheça as
Histórias Rosa

*No momento de escolher
o seu soutien certo,
não têm de existir limites!*

Saiba mais sobre
o Bra Fitting Rosa em damadecopas.com

DAMA DE COPAS®