

DOR NAS COSTAS

Pequenas
mudanças no
dia a dia podem
acabar com
esse mal



QUEIMA
GORDURA!

SUCO VERDE DETOX

VOCÊ EMAGRECE 3KG EM 3 DIAS!!!



19 de Fevereiro de 2016 - Ano 10, nº 712

ISSN 1516-3512



9 771516 351009 00712

ELIANE GIARDINI:
maquiagem natural
aos 63 anos

JARDIM SUSPENSO



Valorize os espaços e deixe
sua casa mais colorida!

ACABOU O AMOR?

Aprenda a superar
o fim de um
relacionamento

CASA ARRUMADA

TRUQUES PARA
DEIXAR TODOS OS
CÔMODOS MAIS
ORGANIZADOS!

MAKE PARA TODAS AS IDADES



Maju

CACHOS PERFEITOS

Guia completo para
CUIDAR DOS FIOS do
jeito certo + CORTE DAS
FAMOSAS para se inspirar



Marina Ruy Barbosa

Susana Vieira

Linda aos 20, 30,
40, 50 anos...

Molho refrescante

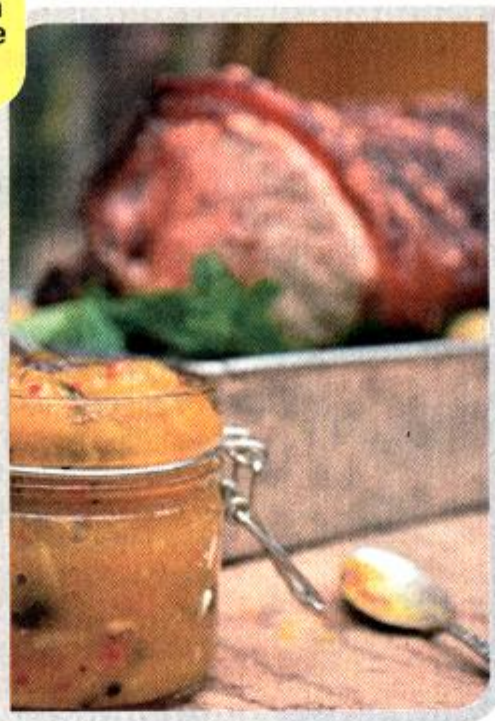
Chutney de manga

Apresenta um sabor agri-doce que é a cara da estação.

Ingredientes: 2 mangas (palmer ou Haden) picadas • 2 dentes de alho picados • 1/4 de xícara de açúcar mascavo • 6 bagas de cardamomo • 1 colher (sopa) de gengibre ralado • 1 pimenta dedo-de-moça sem semente e picada • 1/2 colher (chá) de cravo em pó • 1/2 colher (chá) de canela em pó • 1 colher (sopa) de semente de coentro • 2 colheres de pimenta rosa • 1 pitada de sal • pimenta do reino a gosto • 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho branco

Preparo: aqueça uma panela de fundo grosso. Coloque o açúcar, a manga e todos os ingredientes, menos a pimenta rosa. Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo até que esteja um aspecto de compota e acrescente o vinagre. Adicione as pimentas e finalize colocando sal e a pimenta-do-reino. Se preferir, acrescente um pouco mais de açúcar. Deixe esfriar e guarde em potes limpos.

Consultoria: Walner Sovi, chef de cozinha



OFERTAS INCRÍVEIS PARA VOCÊ FICAR LINDA!

www.donnacor.com.br

Esmaltes a partir de } **1,99**

Maquiagem a partir de } **5,99**

Acessórios a partir de } **1,99**

GANHE 10% DE DESCONTO

Finalize sua compra com o código: FEASTRAL10



FALE CONOSCO:

(11) 3976 8523

LOJA 100% SEGURA

+ DE 1500 ITENS

FRETE FIXO R\$ 11,90 nas compras acima R\$69,90

Formas de pagamento:

KOIN x

Comprou. Chegou. Pagou.

BOLETO

MasterCard

VISA

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Malu indica

Fotos Divulgação



Grings Alimentos Saudáveis: novo Trio Quinoa que contribui para a perda de peso e o funcionamento intestinal. www.grings.com.br

Novo Patê de Atum Light da Coqueiro: 27% menos de calorias. www.coqueiro.com.br



Linha 7 Grãos Integrais Arroz Tio João: três versões – Quinoa, Passas de Uva e Cereais + Soja. www.tiojoao.com.br

Linha Folhas de Oliva: primeiro azeite extravirgem de oliva com tomate do mundo. <http://folhasdeoliva.com.br>

