

Per- gun- te-nos!

As suas dúvidas respondidas pelos
nossos especialistas

Envie as **suas**
questões sobre
treino, nutrição ou
outro tema para
womenshealth@
globalmedia
group.pt

Quando é que devo aplicar água micelar no rosto?

Andreia Dias, Leiria

A água micelar tem a função de limpar o rosto. Tem propriedades purificantes, renovadoras, equilibrantes, suaviza a pele e desmaquilha. Assim sendo, a água micelar pode ser utilizada no rosto na rotina de cuidados diurna e noturna, ou seja, logo ao acordar e antes de dormir. É muito prática, não necessita de enxaguamento e pode ser utilizada em qualquer altura e lugar. Resumindo, utilizar água micelar duas vezes ao dia é o suficiente para limpar a pele com eficiência. Se for necessário higienizar a meio do dia, a água micelar, pelos motivos enumerados, é também o produto mais indicado.



A RESPOSTA:
ANA MOREIRA,
dermatologista na Allure Clinic,
no Porto

NO NOSSO
RADAR



O que está em voga no
mundo de bem-estar?

Mais fortes

A prática de exercício físico traz muitos benefícios, incluindo menor risco de doença. Mas um estudo publicado na *PLOS One* sugere que também nos pode tornar mais tolerantes à dor.