

ESPECIAL VERÃO

# Women's Health

ASSINANTE  
DEBEMOS  
CONSERVAR

## SUCOS POWER

Para Desinchar, Desintoxicar,  
Aumentar a Imunidade...

# 50

PRODUTOS  
DE BELEZA  
IMPERDÍVEIS  
POR ATÉ R\$ 50

Equilibre  
os Hormônios  
Correndo

# Conquiste Sua Barriga Chapada

- Treino Antifome
- Refeições Proteicas com 150 Cal
- O que Comer Antes e Depois de Malhar

## Overnight Oats

Receitas Deste  
Lanche Completo  
e Nutritivo

6 Exercícios  
Funcionais para  
Trabalhar o  
Core e Melhorar  
a Postura

# 16

DECISÕES  
PARA UM ANO  
NOVO MAIS  
SAUDÁVEL

Dezembro 2015  
www.womenshealth.com.br