

Women's Health

**ASUA
VERSÃO
MAIS
SAUDÁVEL**

- ✓ 33 ALIMENTOS
ESSENCIAIS
- ✓ 5 BOWLS
- ✓ EXERCÍCIOS
FÁCEIS

49

**NOVIDADES
PARA TREINAR**
SAPATILHAS,
TOPS, LEGGINS...

**RUNNING
DA CAMINHADA
AOS 10KM**
O PLANO QUE
PRECISA!

**MARIANA
MONTEIRO**

"O PADRÃO DE BELEZA
DEVE SER AQUELE QUE
A FAZ SENTIR BEM
CONSIGO MESMA"

Women's Health

#oMeuCorpo

apóio

NIVEA

Q10

**AMOR
PRÓPRIO**

O MOVIMENTO
DE MULHERES
QUE NÃO QUEREM
SER PERFEITAS