

SABER VIVER

SAPO JORNAL

36

ideias
para o dia
do pai

PORQUE
MERECE

#189
março 2016
Mensal • 2,50€
Portugal continental

Receitas
sem açúcar

APRENDA A COZINHAR
DE FORMA (AINDA
MAIS) SAUDÁVEL

Especial
Ganga

+ encontre
o par perfeito
+ peças-chave
+ como usar

Até 20€
cosméticos
QUE FUNCIONAM

A revolução
dos abdominais
A GINÁSTICA QUE
MELHORA A POSTURA
...E O SEXO

Quando
**Menos
é Mais**

Identifique
o essencial
elimine
o inútil

COMECE
AGORA E
SIGA ESTE
FENÓMENO.
NÃO SE VAI
ARREPENDER

Não perca!
GUIA PARA
EMAGRECER
LEV
+ RECEITAS



5 001073 013500

Caixas de economato
Cabana
(cabana-shop.com)
a partir de 12€



Relógio de parede
Tiger
3€

Caixa de louça
H&M Home
14,99€



Tapete
Zara Home
99€



Cadeira
Breeze Cane line
460€
em loja.inexistencia.com



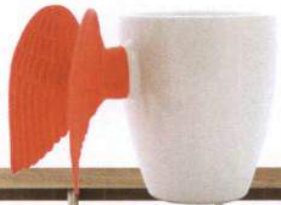
Tábua de madeira
H&M Home
19,99€

Viva o m²

Peças essenciais em qualquer divisão da casa. Por que, muitas vezes, o espaço não se mede pelo tamanho. Há que procurar o básico, mas prático.



Garrafa
Primark
4,50€

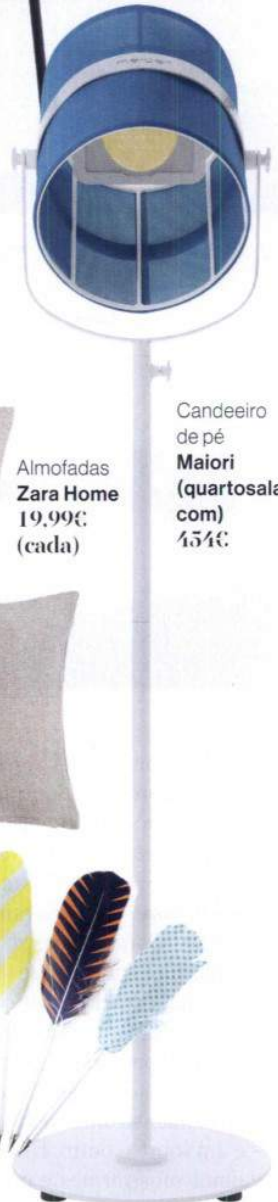


Chávena café
Capitão Lisboa
(capitaolisboa.com)
9€



Almofadas
Zara Home
19,99€
(cada)

Candeeiro de pé
Maiori
(quartosala.com)
454€



Estante Bracara
Paularte
1467€



Caneta Feather
Cabana
(cabana-shop.com)
7€ (cada)