

2 Revistas por apenas **RS\$1,99** Aqui tem **PRÊMIOS** toda semana!

www.revistamalu.com.br

Malu

CABELOS
40 SOLUÇÕES
CASEIRAS

• Tingidos • Alisados
• Crespos • Lisos...

27 de Outubro de 2011 - Ano 13, nº487

ISSN 1516-3512

9 771516 351009 00487

Giovanna
Antonelli: cuidados
básicos com os
fios tingidos



DIETA DA FAMÍLIA

PERCAM 24KG

JUNTOS E COMENDO DE TUDO!

2ª aula

do Curso de noivas



Como escolher
o **PENTEADO**
que mais
combina com
a sua festa!

HORMÔNIO DO PRAZER

Sim, ele existe e pode
resolver a sua vida sexual



Gustavo Sarti

e o jeito certo de
combinar o laranja,
a cor da estação

10 NOVIDADES DE BELEZA: redutor de
pelos encravados, envelopamento
de fios, ração contra queda capilar...

MODA

Aprenda já a usar
o laise e a renda



Tendências que
as famosas amam!

Câncer de mama

10 VERDADES que você
precisa saber para se
cuidar melhor!

Sugestões do **Edu Guedes**
Sobremesas fáceis



Bolo de
cenoura e musse



Brigadeiro mesclado

Um refúgio só seu

Aproveite os espaços da sua casa para relaxar e ter ótimos momentos sem gastar muito

Depois de um dia cheio de trabalho, trânsito, cansaço e estímulos vindos de todos os lados, a melhor recompensa é poder chegar em casa! E não pense que a única atividade que lhe espera é a faxina: sua casa é um dos melhores ambientes para recuperar as energias e vivenciar boas experiências, seja em família, com o marido ou, por que não, sozinha! Veja as dicas de **Malu** para curtir mais o seu cantinho.

O que fazer

- **"O lar é o lugar mais sagrado que construímos. Encontramos nele a paz para descansar, a alegria e o conforto para celebrar as nossas amizades e a segurança de podermos ser autênticos e naturais",** comenta Gilberto Katayama, clínico geral e especialista em gestão de pessoas.
- Por isso, você tem uma sensação única de bem-estar ao chegar em casa, não importa se após um dia ou um mês fora.
- **"Casa significa refúgio, proteção. Deve ser um lugar de muito prazer. Com a vida atribulada que as pessoas levam, é essencial que tenham tempo para se nutrirem de seus objetos pessoais, de suas conquistas, do lugar que diz tudo sobre a sua personalidade, da sua essência",** diz a psicóloga Fabiana Tasca.
- **E você pode ter momentos de tranquilidade ou de agito em sua casa, dependendo de sua disposição e de seu humor naquela semana, como reforça Katayama: "o que traz relaxamento e descanso é da natureza de cada um. Mas lembre-se que a casa é o berço onde os valores pessoais estão presentes e manifestos. Cuide para que seus convidados respeitem isso".**

Para curtir a dois

- A sexóloga Patrícia Cardoso elenca alguns

programas para curtir seu cantinho ao lado da pessoa amada:

- faça um jantar temático, preparando o prato preferido do casal e combinando a decoração com a origem da comida.
- brinquem juntos. Jogos de tabuleiro são uma ótima pedida para passar o tempo. Você pode mudar algumas regras e apimentar o programa.
- transforme a sala num barzinho: escolha a música, prepare petiscos e sirva aos dois a bebida que preferirem.
- que tal um spa improvisado? Decore o quarto com flores e uma cesta de frutas e ofereça uma massagem com muito carinho ao seu amor.

Para se curtir

A jornalista Cláudia Bastos mora sozinha há 30 anos e dá as dicas que aprendeu:

- ✓ cozinhe. Escolha uma receita nova para experimentar. Não precisa ser complicado. Depois, reúna uma ou mais amigas para degustarem sua comida.
- ✓ use o fim de semana para redecorar os espaços de sua casa com quadinhos, vasos ou outros objetos de decoração que você mesma pode produzir, como caixinhas e almofadas.
- ✓ limpe o guarda-roupa e doe tudo o que não usa mais.

ESPANTE O TÉDIO!

- ✓ Tem filhos em casa e não sabe como entretê-los? Para a psicóloga, a receita é simples.
- ✓ **"Se souber estimular a curiosidade deles, há mil maneiras de se divertir. Um exemplo é cozinhar ou fazer um bolo com seus filhos, incluindo-os no processo, mas se encarregando da parte mais chata, como lavar pratos. Tem um pet? Eles vão adorar dar banho no cachorro e em todos os envolvidos nessa tarefa",** brinca.
- ✓ Aliás, brincar é a palavra de ordem para quem tem filhos. Seja você também uma criança quando estiver lidando com eles. **"Isso é fundamental e, infelizmente, acontece pouco. Jogos e brincadeiras em família fortalecem laços e facilitam o diálogo",** finaliza.

Ficar em casa também é aproveitar a vida", afirma a psicóloga.

Consultoria: Fabiana Tasca, psicóloga clínica especializada em saúde mental de crianças e adolescentes. Site www.fabianatasca.com.br. Gilberto Katayama, médico clínico geral, especialista em terapia regressiva, psicologia transpessoal, hipnose e meditação. Atual diretor do Núcleo Ser - Treinamentos. Patrícia Cardoso, mestre em sexologia e especialista em Recursos Humanos. Blog: <http://atfordapealsexologia.blogspot.com>