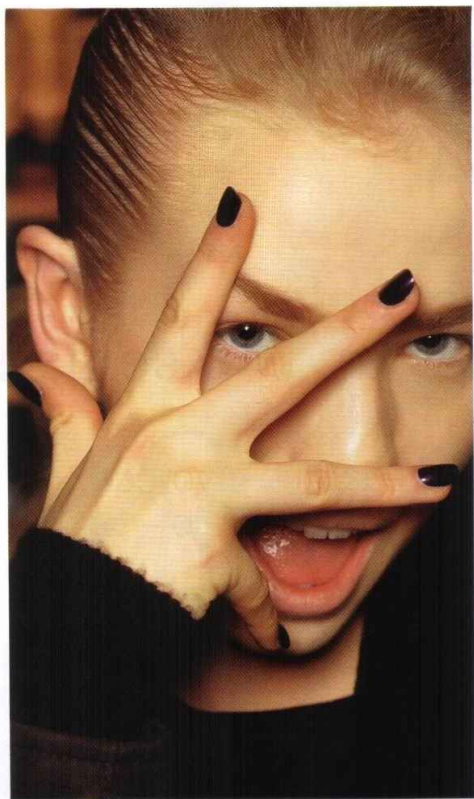


# Hands UP!

MAIS DO QUE NUNCA, AS MÃOS PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS. PROTEJA-AS, HIDRATE-AS E MIME-AS.



**1.** Creme de mãos Shiso, € 5,02, Roger & Gallet. **2.** Deep Comfort, para mãos e cutículas, € 21, Clinique. **3.** Creme de mãos com chá de bergamota, € 14,50, L'Occitane. **4.** Precision, Body Excellence, creme nutritivo e rejuvenescedor, € 46, Chanel.



**5.** Creme reconstrutivo e reparador, € 10,50, Nails 4 Us. **6.** Ultimate Strength Hand Salve, com parte da venda a reverter para caridade, € 17, Kiehl's. **7.** Lipidose, para mãos gretadas, € 8,11, Vichy. **8.** Creme de mãos concentrado, € 8,29, Neutrogena.



**9.** Gel de mãos Arnica Essentiel, € 2,99, Yves Rocher. **10.** Mavala Clear, gel purificante com óleo essencial de limão, € 9,20, Mavala. **11.** Gel desinfetante para mãos sensíveis, € 5,95, Uriage.

## O SPA DELUXE MANICURE

As mãos são massajadas com óleos hidratantes e com cremes para nutrir e reparar as unhas. Segue-se uma esfoliação e uma massagem às mãos e aos braços. Finaliza com uma máscara hidratante e calmante, terminando com a aplicação de verniz. **Duração:** 50 minutos **Preço:** € 50. **Six Senses Spa, Penha Longa Hotel Spa & Golf Resort, Sintra.** Tel. 21 923 96 50 – [www.penhalonga.com](http://www.penhalonga.com)

**PINKS SIGNATURE INDONESIAN AND HIMALAYAN ECO LUXURY MANICURE**  
Técnicas de massagem indonésias, com pedras de basalto vulcânicas, combinadas com

uma esfoliação a braços e mãos, e uma massagem relaxante à cabeça. Este tratamento de assinatura confere uma nova visão de relaxamento, cuidado e hidratação intensivos. **Duração:** 1h15m **Preço:** € 45. **Spatitude, Lisboa.** Tel. 21 314 43 10 – [www.spatitude.com](http://www.spatitude.com)

**TRATAMENTO DE MÃOS**  
Inclui esfoliação, hidratação e massagem de mãos e braços, a manicura e, no final, a aplicação do verniz. Duas linhas à escolha, uma de chá verde e outra de café, esta última, com um esfoliante de café puro seguido de um creme hidratante de massagem de

capuccino. **Duração:** 50 minutos **Preço:** € 75 **Four Seasons Hotel Ritz, Lisboa** Tel. 21 381 14 00 [www.fourseasons.com/lisbon/](http://www.fourseasons.com/lisbon/)

**TRATAMENTO COM PARAFINA**  
Aplicação de parafina a seguir ao serviço de manicura e antes da colocação do verniz. Após a esfoliação e a tonificação, as mãos são banhadas na parafina quente, ficando assim envolvidas alguns minutos. Em seguida, a parafina é retirada e as mãos recebem uma generosa massagem. **Duração:** 1 hora **Preço:** € 25. **Isabel Queiroz do Vale, Day Spa, Estoril.** Tel. 21 464 76 90 – [www.iqv.pt](http://www.iqv.pt)