

## 5 motivos para amar a soja!

Ela é rica em proteínas e fonte de cobre, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio, manganês e vitaminas. Não à toa, a soja é excelente para melhorar a qualidade de vida em geral. Confira abaixo os principais benefícios que esse alimento oferece à saúde:

1. Por ser rica em sais minerais, esse grão do bem garante a integridade dos músculos e a disposição para prática de atividades físicas;
2. Rica no aminoácido triptofano, um precursor da serotonina, hormônio que precisa estar em concentrações adequadas no organismo para favorecer o desejo sexual;
3. A soja potencializa a serotonina, hormônio essencial para gerar a sensação de bem-estar e prazer;
4. Possui altas taxas de isoflavona, substância com ação similar aos hormônios femininos capaz de amenizar os sintomas característicos da menopausa;
5. Os ácidos graxos insaturados presentes na soja ajudam a diminuir o nível do colesterol ruim e contribuem para o aumento do bom, atuando como preventivo contra doenças arteriais;

Texto: Cibele Carbone / Foto: Fotofia

## ONDE encontrar

Aqui seu sorriso é assunto de família

**Marigny Pires**  
odontologia

ATENDEMOS TODAS AS ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS:

- ✓ Odontologia Estética
- ✓ Odontopediatria
- ✓ Carga Imediata
- ✓ Estética
- ✓ Cirurgia Terceiros Molares
- ✓ Reabilitação Oral
- ✓ Implantodontia

Ortodontia  
"Invisalign"

Luciana de Marigny Pires Vilar  
CROSP 61718

Sérgio de Marigny Pires Filho  
CROSP 79975

Margaret da Silva Pires  
CROSP 12487

Sérgio de Marigny Pires  
CROSP 10223  
RESPONSÁVEL TÉCNICO

Av. Ana Costa, 221-cj.31  
Ed. Pasteur - 3221.5757  
ESTACIONAMENTO CONVENIADO NO LOCAL

### CAPA

Adriana Delmaestro (27 3325-6860)  
Bisoté (11 2886-5883)  
Brigitte (11 2537-8749)  
Francine Adida (11 3088-7540)  
Julio Okubo (11 3812-8671)  
Layish by Tricia Milanezi (11 2639-4976)  
Le Lis Blanc (11 3815-0634)  
Mirandouro (11 2124-1900)  
Montecristo (11 3032-8905)  
Rose Benedetti (11 3814-6913)  
Sol & Energia (62 3515-1095)  
Sub (11 3552-6555)  
Tripulo (11 3225-0182)

### TUDO SOBRE

Shory (www.shory.com.br)  
Soft Skin Laser (www.softskinlaser.com.br)

### MINHA PLÁSTICA

Clinica Sainte Marie  
(www.clinicasaintemarie.com.br)

### CORPO SEXY EM 30 DIAS

Eudora (0800 727-4535)  
Herbalife (0800 774-3722)  
Inneov (0800 727-4412)  
Juliana Piola (11 2281-7369)  
Lakshmi Spa & Beauty (11 5505-0721)  
LMG (11 5071-4525)  
Nova Lua (www.novalua.com.br)  
Nutrilatina (0800 41-2423)  
Revelateurs (11 5561-9552)  
Sabor Integral Consultoria em Nutrição  
(11 4113-2806)  
Top Cavity (31 2511-7749)

### OLHEIRAS? TÔ FORA!

Buona Vita (41 3023-1855)  
Clínica Dicorp (21 2220-1211)  
ClínicaDePele.com (21 3005-3193)  
Juliana Piola (11 2281-7369)  
KLD Biosistemas (19 3817-9711)  
L'occitane (0800 17-1272)  
Marcela Rodrigues (27 3325-0866)  
OligoFlora Barra 1 (21 2433-5115)  
Peel line (11 5579-3862)  
SkinCeuticals (0800 701-7371)

### SEIOS SUPERPODEROSOS

Água Fresca Lingerie  
(www.aguafrescalingerie.com.br)  
Dermage (www.dermage.com.br)  
Dilady (www.dilady.com.br)  
Duloren (www.duloren.com.br)  
Hope (www.hopelingerie.com.br)  
Liz (www.liz.com.br)  
Lupo (www.lupo.com.br)  
Mezzo Cosméticos  
(www.mezzodermocosméticos.com)

### NÃO DEIXE SUA PELE CAIR

Adcos (0800 722-1123)  
Anelise Taleb (www.tave.com.br)  
Anna Pegova (www.annapegova.com.br)  
Avon (0800 708-2866)  
Biotherm (www.biotherm.com.br)  
Dermage (0800 024-1064)  
L'Oréal Paris (0800 701-6992)  
Lancôme (0800 701-7223)  
Luciana Macedo de Oliveira  
(www.lucianamacedo.com.br)  
Medicatriz (www.medicatriz.com.br)  
O Boticário (www.oboticario.com.br)  
OligoFlora Barra 1 (21 2433-5115)

### LANÇAMENTOS

Avon (0800 708-2866)  
Davines (11 2787-6281)  
Eudora (0800 727-4535)  
Giorgio Armani (0800 701-7323)  
Keune (41 3342-9780)  
L'Oréal Paris (0800 701-6992)  
Le Couvent des Minimes (0800 773-2732)  
Mary Kay (11 4003-4620)  
Merheje (0800 771-4195)  
Nivea (0800 776-4832)

### SELEÇÃO FEMININA

Avène (0800 702-1037)  
Avon (0800 708-2866)  
La Roche Posay (0800 701-1552)  
Lancôme (0800 701-7323)  
SVR (www.fqm.com.br)

### CLÍNICA DE ESTÉTICA

Amanary Spa (11 2838-3300)  
Depillah (www.depillah.com.br)

### BELEZA MADURA

Adcos (0800 722-1123)  
Anna Pegova (www.annapegova.com.br)  
Natura (0800 11-5566)  
RoC (0800 703-6363)

### CABELO&MAKE

Alessandro (11 3507-1383)  
New Like (11 2709-8008)

### SUA PELE PEDE AR

Amarynthe (www.amarynthe.com.br)  
Espaço Máxima (11 2506-3541)  
GH Estética Telefones (11 3814-2262)  
Juliana Piola (11 2281-7369)  
OligoFlora (21 2433-5115)

### MAKE QUE VALE UMA PLÁSTICA

Archy (0800 019-7366)  
Artdeco (0800 773-3450)  
Avon (www.avon.com.br)  
Beka Internacional (11 3088-0781)  
Catharine Hill (11 5070-1060)  
Clinique (0800 892-1694)  
Kryolan (11 3045-0087)  
L'Oréal Paris (0800 701-6992)  
Lancôme (0800 701-7323)  
MAC (www.macosmetics.com.br)  
Maison Esmell (www.esmell.com.br)  
Mary Kay (www.marykay.com.br)  
Maybelline (0800 701-0114)  
Natura (0800 11-5566)  
Revlon (0800 773-3450)  
Shiseido (0800 14-8023)  
Vult (www.vult.com.br)

### VIVA MELHOR

Suprasoy (www.suprasoy.com.br)

### EM FORMA

Spa Med Sorocabá Campus (www.spamed.com.br)  
Spa do Corpo  
(www.spaposedocorpo.com.br)  
Tisserand (www.tisserand.com.br)

### MINHA DIETA

Meta Real (www.metareal.com.br)

### DIETA DA CHIA

Herbarium (www.herbarium.net)  
Jasmine (www.jasmine.com.br)  
Mundo verde (www.mundoverde.com.br)  
Naturalis (www.naturalis.com.br)  
Spa Jardim da Serra (www.spajardimdaserre.com.br)

### SEGURE OS FIOS

Ademir Jr. (11 3864-3967)  
Espaço Saúde Rio (21 3874-3134)  
Sheila Bellotti (21 3150-2842)

### CONTROLE O VÍCIO EM COMPRAS

João Oliveira (www.isec.psc.br)  
Leslie Maciel (12 9169-0013)

### APARELHOS ORTODÔNTICOS PARA ADULTOS

Gerson Köhler (41 3224-4883)  
Rodrigo Genicolo Vieira (11 3284-0617)

### DENTES PERFEITOS NO TEMPO CERTO

Alexandre Said Bussab (11 3699-6821)  
Centro Integrado de Reabilitação Oral  
(www.murai.com.br)  
Cinco Minutos (www.cincominutos.com.br)  
Gil Puglisi (11 3885-1016)  
Mario Groisman (21 2431-1840)