



SAÚDE

## SINUSITE

+ O QUE FAZER PARA  
RESPIRAR MELHOR

**ADOLESCÊNCIA**  
OS CUIDADOS  
COM A SAÚDE  
DOS MAIS JOVENS

**BOAS IDEIAS**  
LIDAR COM O  
FRIO DENTRO E  
FORA DE CASA

**NUTRIÇÃO**  
COMO OS  
ANTIOXIDANTES  
NOS PROTEGEM

# O MELHOR TEMPO DA SUA VIDA!

Acabaram-se as férias e foi-se o calor, mas aqui tem a revista do seu seguro de saúde com as dicas, os artigos e o espírito positivo que já conhece. Nesta edição quisemos trazer-lhe informação para que o tempo frio seja mais uma razão para cuidar da sua saúde e redescobrir a melhor forma de viver. Começamos com um artigo sobre sinusite. Trata-se de uma doença cujos episódios podem ser aliviados com algumas precauções. Leia o artigo, faça o Quizz e perceba melhor como lidar com a sinusite.

O tema seguinte é a saúde do adolescente. Regra geral, esta é a idade da maior saúde física mas há aspectos que têm de ser vigiados, sobretudo nalgumas fases.

Explicamos-lhe tudo! Na secção “Boas ideias” damos-lhe dicas para que as temperaturas baixas não afectem a sua saúde nem o seu estado de espírito. E também lhe dizemos os truques principais para manter a sua casa quente... sem gastar dinheiro.

No que toca à nutrição, a estrela desta revista são os alimentos antioxidantes. Saborosos e acessíveis, protegem a sua saúde pois ajudam a impedir o enfraquecimento do sistema imunitário. Trazemos ainda receitas para enriquecer as suas refeições e dar mais brilho aos seus dotes culinários.

Esperamos que passe bons momentos com a sua revista e que ela contribua para passar o melhor Outono-Inverno da sua vida!

**NÃO DEIXE QUE  
O TEMPO FRIO  
afecte a sua saúde**



## Ficha Técnica

**LOGO  
OUTONO/INVERNO 2012**

PERIODICIDADE  
Semestral  
PROPRIEDADE  
Logo Seguros  
PRODUÇÃO  
Direcção de Qualidade  
e Organização (AdvanceCare)  
CONCEPÇÃO, DESIGN,  
PAGINAÇÃO E PRODUÇÃO  
Plot - Content Agency  
FOTOGRAFIAS  
Thinkstock



# LOGO<sup>®</sup>

Simples, logo seguro.

**808 202 059**  
logo.pt

SEGUROS LOGO S.A.



**AUTO**



**CASA**



**SAÚDE**