

**SOBREMESAS GELADAS: RECEITAS PRÁTICAS E QUE NÃO ENGORDAM**

# BOA FORMA

ANO 11 Nº2 fevereiro/96 edição 104 R\$ 4,30

EDITORA  
AZUL

## **GINÁSTICA EM DOSE DUPLA**

- ✓ **exercícios para deixar os braços durinhos**
- ✓ **uma aula de step para queimar calorias**

## **dieta fácil**

**O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SIMPLIFICAR SEU REGIME**

aprenda as dicas de beleza e a dança cigana de

**TEREZA SEIBLITZ**

**branca, negra ou oriental? como cuidar da sua beleza**

**cremes, massagens, mesoterapia, adesivos, lipoaspiração e muito mais**

**TODAS AS ARMAS CONTRA A**

# **celulite**

