

SV SABER VIVER

Diretora
Ana Ferreira
ana.ferreira@plotcontent.com

Redação

Joana Brito
joana.brito@plotcontent.com
Margarida Figueiredo
margarida.figueiredo@plotcontent.com
Mafalda Alves
mafalda.alves@plotcontent.com
Madalena Alçada Baptista
madalena.baptista@plotcontent.com
Rita Caetano rita.caetano@plotcontent.com
Filipa Basílio da Silva
filipa.silva@plotcontent.com
David Almas, Manuela Vasconcelos
e **Sofia Santos Cardoso.**

Arte

Design **Edgar Antunes, Inês Alves Pereira**
e **Joana Durães**
Arte final **Pedro Pinguinha**
pedro.pinguinha@plotcontent.com
Ricardo Calmão, Tiago Jales Tomé

Departamento de Publicidade

Coordenadora **Isabel Costa**
isabel.costa@plotcontent.com
Assessora comercial **Fátima Quaresma**
fatima.quaresma@plotcontent.com
Moda **Helena Ferraia**
helena.ferraia@plotcontent.com

Fotografia

Artur, Gonçalo Claro

Assinaturas

Plot Content Agency
Linha Direta de Apoio Assinante
Tel.: 213 804 010; Fax: 213 804 011
geral@plotcontent.com
Av. Conselheiro Fernando de Sousa, 19-6.º,
1070-072 Lisboa

Plot.
CONTENT AGENCY

Propriedade e Editor

Av. Conselheiro Fernando de Sousa, 19-6.º Andar, 1070-072
Lisboa. Tel.: 213 804 010; Fax: 213 804 011
NIPC 505995751

Composição do Capital da Entidade Proprietária:
Capital Social 311.230,00€; Luis Penha e Costa – 48,87%;
Rui Correia Borges – 26,50%; António Domingues – 15,50%;
Alberto Moreira de Andrade – 5%

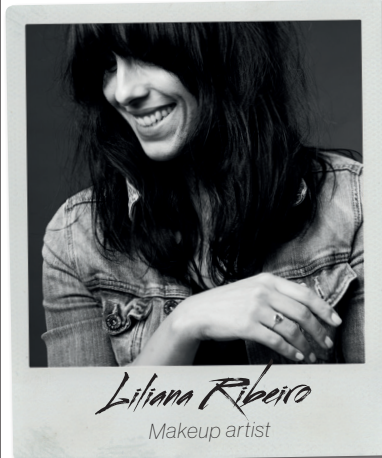
Luis Penha e Costa, Rui Borges,
António Domingues
Inês Reis ines.reis@plotcontent.com
Ana Miranda ana.miranda@plotcontent.com
Ana Rute Sousa
ana.rute@plotcontent.com
Lidergraf Sustainable Printing, SA
Rua do Galhano, 15 (E.N.13), Árvore, 4480-089
Vila do Conde
VASP: MLP Quinta do Grajal,
Venda Seca 2739-511 Agualva Cacém
Mensal
66.500 exemplares

Registada na ERC com o número 123 364
Depósito legal 266441/07
É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer
língua, no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização
escrita da revista SABER VIVER. Todas as opiniões expressas
são da inteira responsabilidade do autor.

Conselho
de Administração
Direção Criativa
Diretora de Produção
Parcerias
de Circulação
Impressão
e acabamentos
Distribuição
Periodicidade
Tiragem

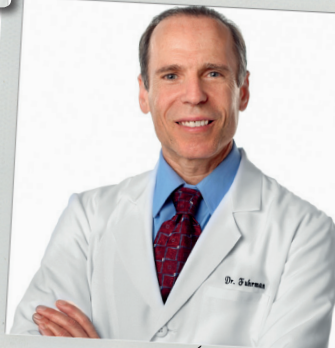
apct

Colaboradores



Liliana Ribeiro
Makeup artist

A paixão de Liliana Ribeiro por maquilhagem despertou num *workshop* de maquilhagem promovido pela marca Yves Saint Laurent, que a fez querer tirar o curso profissional, em 2004. Desde então já colaborou com grandes marcas de cosmética e com a famosa maquilhadora britânica, Val Garland. Embora seja original do Porto, Liliana trabalhou sempre fora da cidade natal, em Lisboa, Londres, Paris e Toronto.



Joel Fuhrman
Autor do best-seller Eat to Live

Este médico de família norte-americano especializou-se em nutrição e concluiu que podemos comer bem e prevenir as doenças que mais nos preocupam: cancro, obesidade, diabetes, hipertensão. No livro *The End of Dieting*, Fuhrman fornece receitas e um guia para mudarmos a nossa alimentação de uma vez por todas.



Lillian Barros
Nutricionista clínica

Além de ajudar as pessoas a mudarem os seus hábitos alimentares, profissão que a apaixona, Lillian Barros também se dedica a escrever o blogue **santamelancia.blogspot.pt**. “Santa Melancia” é uma ferramenta adicional às consultas, onde pode encontrar receitas e conselhos da especialista.

Estatuto Editorial

1. A revista *Saber Viver* é muito mais do que uma revista. É a assistente pessoal que sempre quis ter e em quem pode delegar e confi ar as principais áreas da sua vida.
2. A *Saber Viver* é uma revista que trata a vida da leitora de uma forma holística, ajudando-a a simplificar a mesma através de conselhos, dicas práticas e artigos de fundo em áreas tão cruciais para qualquer mulher como estilo, beleza, bem-estar (saúde), cultura, decoração e lazer.
3. A *Saber Viver* rege-se pelo cumprimento das normas éticas e deontológicas que regulamentam o jornalismo.
4. A *Saber Viver* é independente de qualquer tipo de poder, económico ou político, ou de qualquer grupo de pressão.



Casaco 179€, Camisola de gola alta 129€, Calças 99€, Cachecol 99€, tudo Stefanel; Anel Ti Sento 135€

Produção: Mafalda Alves
Fotografia: Gonçalo Claro
Cabelo: Maisie para Facto Cabeleireiros
Maquilhagem: Cristina Gomes
Modelo: Milena/ We are Models