

lux

WOMAN

APENAS

€2

**Isabel
Silva**

**A Belinha
está em forma
e é "do bem"**
(E NÃO PERDEU
O SOTAQUE DO NORTE)

sexo

**5 POSIÇÕES QUE
queimam
calorias**

MODA:

**JEANS, JEANS,
JEANS** (de todas
as formas e feições)

TENDÊNCIA

**ADEUS, MAGRAS.
OLÁ, CHEIINHAS
E MUSCULADAS**

**Viagem de
caravana**

**SPOTS EM
PORTUGAL**

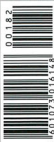
Gravidez
Recuperar a linha

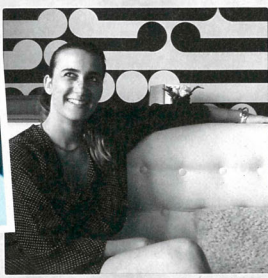
EM FORMA
HOJE, AMANHÃ, TODO O ANO

OS EXERCÍCIOS QUE DÃO RESULTADOS

**BODY-LÍCIOUS: CORPO HIDRATADO,
EXFOLIADO, BRONZEADO E SEM CELULITE**

LIVROS PARA SE ALIMENTAR MELHOR
A TECNOLOGIA QUE VAI EMAGRECER-LHE
AS COXAS, A BARRIGA E OS GLÚTEOS





Joana Astolfi

Esteve mais de uma década fora, em Londres, Munique, Los Angeles e Veneza. Há sete anos, criou o estúdio Astolfi, que assina trabalhos na área da reabilitação de espaços, *design* de interiores, vitrinismo, cenografia, instalações artísticas e peças de autor. Estes são os dez essenciais da vida de Joana, que gosta de resuscitar objetos 'doentes' e esquecidos.

Por Marta Braga

1/A Família

"A minha filha, Duna, e o meu companheiro de vida, Nando. Os meus pais, Lena e Wilson, meus pilares."

2/A casa

"A minha casa, o meu *habitat*. O espaço que conta a minha história, com objetos cheios de memórias. Gosto de entrar em casa a ouvir a Duna gritar de alegria 'Mãe! Mãe!' e dar-lhe o maior abraço do mundo. É maravilhoso!"

3/O processo criativo

"Criar, criar, criar. Sonhar alto. Contar histórias. Ressuscitar espaços e objetos esquecidos. Celebrar a verdade das coisas."

4/O mar

"O som do mar."

5/ Comer

"Adoro comida japonesa e italiana. A minha cantina passou a ser a Tasca Kome. Adoro mesas redondas com pessoas bonitas, guardanapos de linho e conversas inesperadas."

6/Cinema

"O cinema é o meu escape. É onde deixo de viver a minha personagem e vivo outras vidas, outras épocas. Tudo é possível no cinema. Relaxa-me. Vou ao cinema, em média,

duas vezes por semana. Amo todos os filmes do Wes Anderson e vejo-os *over and over again*."

7/A minha equipa, o Studio Astolfi

"A Joana Subtil, o Thibaut, a Mariana, o João, o Chico e o P.J. São todos fundamentais na minha vida."

8/ Viajar

"Recarregar as baterias. Inspirar-me. Surpreender-me. Amo Itália, principalmente o sul. Adoro hotéis. Adoro lobbies de hotel, bares de hotel, adoro *room service*, lençóis de hotel, *spas* e piscinas de hotel. Adoro tanto hotéis que quase adoro música de elevador. Acho que seria capaz de viver num bom hotel. Fui muito feliz no Brown's Hotel, em Londres."

9/ Colecionar

"Mercados, feiras, lojas *vintage*, antiquários, alfarrabistas, marcenarias, fábricas, drogarias. Sou uma *collector* e uma *voyeur*. Coleciono diários de pessoas que nunca conheci, cadelas e pássaros de porcelana."

10/ Massagens

"Sou viciada em massagens. Saio das massagens com o corpo leve, a flutuar. Não existem mãos iguais à da Rosa Maria." ●

