

NOVEMBRO E DEZEMBRO 2020

LR

HEALTH & BEAUTY

ÉPOCA DE NATAL,

Tempo para si!





Energia
extrema



Doce
prazer



Harmonia
interior



Rituais
masculinos

ÉPOCA DE NATAL, *Tempo para si*

O Natal é a época do ano em que tiramos conscientemente tempo para nós. Tempo para rituais e pequenas pausas. Tempo para parar um pouco e deixar a agitação do dia a dia para trás. Tempo para nos ocuparmos um pouco de nós próprios e fazermos coisas que nos fazem felizes.

Tempo é o mais valioso dos presentes! Aproveite esse tempo e mime-se, a si e aos seus entes queridos, com as nossas sugestões de presentes para a época mais bonita do ano.



*Embalado
com carinho!*

Muitos dos nossos produtos de Natal são enviados numa atrativa caixa de oferta.



Por cada produto comprado com este símbolo, a LR doa 1 ou 10 euros para crianças em todo o mundo.

Aprecie
cada
momento

2l



4 l Aloe Vera
SET Figgy Fruit
27133

49,70€

38,90 €

LIMITADO COM
CAIXA DE OFERTA
GRÁTIS

Poupe + de
20%
no set

3l

1l

O SET INCLUI: Exfoliante Corporal 200 ml, Creme de Duche 250 ml e Gel cremoso Corporal 200 ml

TEMPO PARA... Momentos Felizes



Viva os seus momentos de felicidade muito pessoais todos os dias!

Para isso, faça regularmente uma pausa para cuidados inspiradores. Sinta a energia positiva do gel de extrato de figos biológicos e aloé vera. A fragrância frutada e condimentada anima e contribui para a boa disposição.

A experiência aromática e de cuidados Figgy Fruit proporciona-lhe MOMENTOS FELIZES soalheiros mesmo na época mais fria do ano.

PREPARAR

1 l Aloe Vera Figgy Fruit Esfoliante Corporal

O esfoliante de corpo para tratamento da pele remove as células mortas com suavidade. Liberte a pele e a mente de carga desnecessária e arranje lugar para mais momentos felizes! 200 ml | 27132
16,90 €

LIMPAR

2 l Aloe Vera Figgy Fruit Creme de Duche

O estimulante creme de duche limpa com suavidade e proporciona uma sensação de pele cuidada. Ensaboe-se com felicidade, saboreie o momento e experimente uma sensação de pura limpeza! 250 ml | 27130
15,90 €

CUIDAR

3 l Aloe Vera Figgy Fruit Gel cremoso Corporal

O gel cremoso corporal reconfortante hidrata generosamente. Alimente a pele e a mente com felicidade e cuidados, e deixe-se levar por esta energia positiva ao longo do dia!
200 ml | 27131 | **16,90 €**

5 l LR CHEER UP YOURSELF Roll-on de óleos essenciais boa disposição para levar!

Experimente uma sensação de felicidade despreocupada sempre que lhe apetecer, com o prático roll-on para usar ao longo do dia!

Contém uma composição de óleos frutados e frescos que nos deixa felizes: O fulgurante óleo de erva-príncipe e o luminoso óleo de tangerina são perfeitos para clarear o ambiente. O óleo de sândalo das Índias orientais, com notas doces e quentes, liga-nos à terra e harmoniza o corpo, a mente e a alma. Sinta o agradável efeito de calor, semelhante a raios de sol quentes na pele. Aplique no pescoço e nos pulsos conforme necessário e sinta o duplo efeito revigorante!

10 ml | 81072 | **16,90 €**



Relaxamento Profundo



5 | SET
Milk & Honey
27083
64,60€

53,90 €

LIMITADO COM
CAIXA DE OFERTA
GRÁTIS

Poupe + de
15%
no set

O SET INCLUI: Máscara Multifuncional 2 x 17 ml, Espuma de Banho 250 ml, Creme Corporal 200 ml, Vela Aromática 190 g

TEMPO PARA... Relaxamento Profundo



Saboreie momentos de cuidados relaxantes!

Stress de Natal? Então está na altura de se entregar ao luxo de um ritual de cuidados com leite e mel! O célebre segredo de beleza da rainha Cleópatra relaxa, regenera e tranquiliza a pele e a mente de modo completamente natural.

1 | LR Milk & Honey Máscara Multifuncional

Para uma tez bonita, utilize a máscara Milk & Honey! A inovadora máscara dupla contém 2 texturas diferentes: Gel de mel para a zona T, bastante oleosa, creme-leitoso para as maçãs do rosto, bastante secas.

DICA: Para um ritual de cuidados perfeito, deixe a máscara fazer efeito durante o banho! 2 x 17 ml | **27079**

19,90 €

2 | LR Milk & Honey Espuma de Banho

A luxuosa fórmula de cuidado do banho de espuma Milk & Honey limpa com suavidade, nutre e cuida, para uma pele maravilhosamente macia, aveludada e lisa! 250 ml | **27074**

10,90 €

3 | LR Milk & Honey Creme Corporal

Mime a pele do seu corpo após o banho com o creme corporal macio e aromático Milk & Honey. 200 ml | **27073**

16,90 €

DICA

4 | LR Milk & Honey Vela Aromática

Com a vela aromática Milk & Honey, a sua casa de banho transforma-se num oásis de bem-estar sensual graças à luz quente e à fragrância delicada a mel! O bonito copo pode continuar a ser utilizado quando a vela se esgotar. 190 g | **40127**

16,90 €

Onde corre
leite e mel...

Produtos de beleza da terra da abundância:

Os preciosos ingredientes do **leite**, como gordura, proteínas e lactose, contribuem, em conjunto com o efeito estimulante do **mel**, para uma maravilhosa pele lisa. Além disso, o mel protege as células com vitamina C e outros antioxidantes, elimina os radicais e combate o envelhecimento precoce da pele.



TEMPO PARA...

rituais masculinos

Men's Essentials: Tudo o que um homem precisa para a sua rotina de cuidados diários!

É importante para si apresentar-se sempre no seu melhor?

Com este pacote de cuidados consegue dar o melhor de si! Rituais de cuidados funcionais para homens a sério, com extrato de lúpulo biológico, aloé vera hidratante e uma fragrância amadeirada masculina.



Lúpulo, um produto verdadeiramente polivalente!

1 | Champô Aloe Vera para Corpo, Rosto, Cabelo e Barba 4 em 1

A derradeira loção polivalente para um impulso de frescura matinal. Limpa e refresca todo o corpo com aloé vera e lúpulo. 250 ml | 20436
14,90 €

2 | Óleo de Aloe vera 2 em 1 Barba e Rosto

Suavidade para a pele e a barba. Protege a pele do rosto e a barba com aloé vera e lúpulo contra a desidratação. 30 ml | 20437
19,90 €

3 | Aloe vera 2 em 1 bálsamo para o cabelo e barba

Um estilo perfeito para o cabelo e a barba. Modela e hidrata com aloé vera e lúpulo. 50 ml | 20438
15,90 €

4 | Aloe Vera Creme para Mãos

Proteção para as mãos desgastadas pelo inverno. Cuida intensivamente com óleo de noz de macadâmia e vitamina E, bem como aloé vera e lúpulo. 75 ml | 20439
10,90 €

O extrato de lúpulo biológico

é conhecido no mundo da cosmética pelas suas propriedades tranquilizadoras e de cuidado da pele. O elevado número de flavonóides proporciona uma boa proteção completa contra os radicais livres. Os ingredientes cantaférol e quercetina têm um forte efeito antioxidante e contribuem para uma pele suave e cuidada. O lúpulo tranquiliza também o couro cabeludo e proporciona firmeza e volume ao cabelo.



Rituais Masculinos



5 | SET
Men's Essentials
20440
61,60€

49,90 €

LIMITADO COM
CAIXA DE OFERTA
GRÁTIS



O SET INCLUI: Champô 4 em 1 250 ml, Óleo 2 em 1 30 ml, Bálsamo 2 em 1 50 ml, Creme de Mãos 75 ml + BOLSA DE VIAGEM GRÁTIS

Cuide-me a sério

NOVO

11 LR LIFETAKE
Men's Shot 5 em 1
81020
30 x 25 ml
149,90 €



TEMPO PARA... *rituais masculinos*



O power-shot inteligente para homens inteligentes

O inovador Men's Shot 5 em 1 é potência concentrada num só gole – a solução tudo-em-um num produto prático para levar. Descomplicado, eficaz e o apoio perfeito para tudo o que é importante para os homens.

TUDO O QUE UM HOMEM PRECISA, NUM ÚNICO SHOT:

Esta bebida natural contém a força concentrada de ingredientes ativos selecionados a partir da ciência e da natureza, concebida especialmente para as necessidades masculinas.

Complexo ativo: Ativa os cinco processos estruturantes da pura masculinidade no corpo, com uma mistura inovadora de ingredientes ativos:

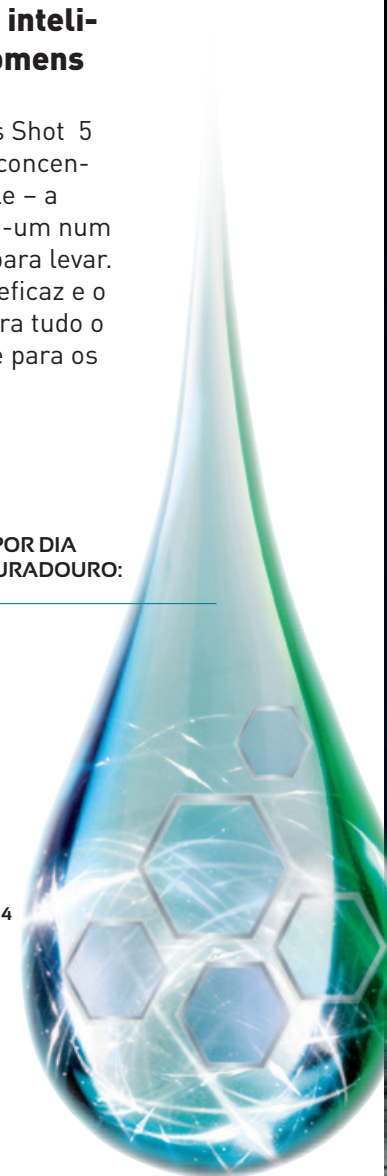
- Especialista de reconstrução, como o colagénio e a L-arginina
- Promotores de sais minerais eficazes, como zinco, cobre, magnésio, selénio e manganês,
- 10 vitaminas concentradas

Complexo preventivo: Protege e tem um efeito preventivo através de uma combinação eficaz de ingredientes naturais:

- Extrato de pimenta preta
- Cafeína proveniente de chá verde
- Groselha-negra
- Laranja-sanguínea

UM MEN'S SHOT 5 EM 1 POR DIA
ASSEGURA DE MODO DURADOURO:

- 1 PURA ENERGIA^{1,2}
- 2 PELE SAUDÁVEL³
- 3 CABELO COM VOLUME⁴
- 4 MÚSCULOS ATRAENTES^{1,5}
- 5 GRANDE POTÊNCIA⁶



¹ A tiamina, a vitamina B6, a vitamina B12 e o magnésio contribuem para um metabolismo energético normal. ² A vitamina B6, a vitamina B12 e o magnésio contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. ³ A riboflavina, a vitamina A, a niacina, a biotina e o zinco contribuem para a preservação de pele saudável. A vitamina C ajuda a aumentar o colagénio para uma função normal da pele. ⁴ A biotina e o zinco contribuem para a preservação de cabelo saudável. A vitamina E, a vitamina C, o selénio e o zinco ajudam a proteger as células do stress oxidativo. O cobre contribui para uma pigmentação normal do cabelo. ⁵ O magnésio contribui para um funcionamento muscular normal. A vitamina D contribui para a manutenção de uma função muscular normal. O zinco contribui para uma síntese de proteínas normal. A tiamina, a vitamina B6, a vitamina B12 e o magnésio contribuem para um metabolismo energético normal. ⁶ O zinco contribui para a preservação de níveis de testosterona normais no sangue. O selénio contribui para uma produção de espermatozoides normal. O zinco contribui para a normal fertilidade e capacidade reprodutiva.

TEMPO PARA...

Harmonia Interior

Encontre o equilíbrio interior!

Fazer compras de Natal, confeccionar doces, criar calendários de advento, decorar a árvore, embrulhar os presentes... a lista de tarefas é longa e o tempo é precioso.

Na turbulenta época de Natal é, pois, particularmente importante permitirmo-nos alguns rituais anti-stress regulares. Desfrute dos seus momentos muito pessoais de harmonia e tranquilidade interior.



1 | LR UNSTRESS YOURSELF Roll-on de Óleos Essenciais

O prático roll-on UNSTRESS YOURSELF proporciona tranquilidade. Escape assim ao stress que antecede o Natal.
10 ml | **81071**

16,90 €

2 | LR LIFETAKE Rest & Relax Premium Chá de Ervas Aromático

A composição harmoniosa de ervas, como cidreira, camomila e lavanda, aquece o corpo e a mente, e desenvolve um efeito aromático.

75 g | **80544**

11,90 €



Além de cheirar maravilhosamente bem, é atribuído um efeito tranquilizador e relaxante aos óleos essenciais da lavanda autêntica. Entre outras coisas, a lavanda pode ajudar a adormecer, contribuindo assim para uma sensação de tranquilidade.

Destresse

NOVO

2 |

Aplique o roll-on
UNSTRESS YOURSELF
conforme necessário
nos pulsos, nas
têmporas ou no pescoço
e sinta o efeito imediato!

1 |



3 | SET
Rest & Relax
80545

23,80€

21,50 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM COADOR
DE CHÁ GRÁTIS



O SET INCLUI: 2 x Chá Rest & Relax Premium (2 x 75 g) + COADOR DE CHÁ GRÁTIS

Descontraída

11

Poupe + de
20%
no set



21

**3 I SET
Inner Harmony
71023**

35,40€

27,90 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS

O SET INCLUI: Máscara Noturna 50 ml, Spray Relaxante 150 ml

TEMPO PARA... *Harmonia Interior*



Conceda a si própria momentos de regeneração para o corpo e a mente.

Crie pequenos oásis de tranquilidade, longe das listas de tarefas e dos prazos limite. Transforme as pausas regulares num bom hábito!

A fragrância agradavelmente tranquilizadora das flores de lavanda acompanha-a suavemente ao reino dos sonhos. Encontre a tranquilidade interior e uma sensação de segurança, para pausas reparadoras!

1 I LR ZEITGARD Máscara Noturna com aroma a Lavanda

O complexo de princípios ativos altamente concentrado de Ultra Filling Spheres™, óleo de jojoba e bagas de Schisandra proporciona um benefício adicional de cuidado anti-idade e regeneração durante o sono, enquanto a maravilhosa fragrância a lavanda assegura noites reparadoras!

- A máscara não é removida e deve ser aplicada 2 x por semana para obter os melhores resultados. 50 ml | **71014**
23,90 €

2 I LR Spray Relaxante

O prático spray de lavanda de óleos essenciais tranquilizadores envolve-a rapidamente numa agradável e relaxante fragrância de bem-estar e proporciona uma sensação de tranquilidade ao corpo e à mente.

- Antes de se deitar, pulverize 1– 2 vezes as almofadas ou a coberta e desfrute! 150 ml | **27090**
11,50 €

4 I LR LIFETAKT Night Master

Carregue as baterias durante a noite e acorde fresca e animada! A bebida natural com aloé vera e extrato de açafrão e lúpulo ajuda a adormecer rapidamente, a dormir bem e a acordar revigorada.^{1,2,3}

- Dissolver simplesmente o conteúdo de uma saqueta em 100 ml de água e beber 30 minutos antes de ir para a cama. 111 g | **81110**
82,90 €

german
brand
award
'19
winner

41



¹ www.safractiv.com, versão: 13.11.2019.

² Comercial Química Massó, estudo não publicado, 2014.

³ As vitaminas tiamina, niacina, B6, B12 e magnésio contribuem para um normal funcionamento do sistema nervoso. O zinco contribui para uma função cognitiva normal.

TEMPO PARA...

Cuidados Naturais

Carpe Diem – agarre a oportunidade para ter uma pele bonita com aloé vera!

Experimente a pura frescura, hidratação e cuidado intenso com o melhor da natureza.

O gel composto exclusivamente de aloé vera, extratos de plantas naturais, óleos preciosos e abundantes texturas suavemente fragrantes seduz ao longo do seu pequeno ritual de cuidados diários.

LIMPAR DE MANHÃ E À NOITE

2 | Aloe Vera Leite de Limpeza Equilibrador
200 ml | **20670 | 14,90 €**

ACLARAR DE MANHÃ E À NOITE

3 | Aloe Vera Tónico Facial Clarificante
200 ml | **20671 | 14,90 €**

DETOX 1-2 VEZES POR SEMANA

4 | Aloe Vera Máscara Magic Bubble
50 ml | **20789 | 22,90 €**

A rotina de cuidados perfeita para a pele sujeita ao stress do inverno

6 | Aloe Vera Sérum Hidratante 24 Horas

Ajuda a pele a reter a hidratação ao longo do dia e previne as rugas finas provocadas pela pele seca.

30 ml | **20685 | 27,90 €**

7 | Aloe Vera Creme de Dia Extra Nutritivo

Proteção intensiva de inverno, com importante **óleo de argão** para uma pele suave e macia.

50 ml | **20740 | 24,90 €**

À NOITE

8 | Aloe Vera Creme de Noite Regenerador

Cuidado nutritivo com extrato de azeitonas biológicas para a regeneração intensiva da pele sujeita ao stress do inverno durante a noite.

50 ml | **20675 | 24,90 €**



1 | SET de Limpeza do Rosto Aloe Vera

20798

52,70€

39,90 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE OFERTA GRÁTIS

O SET LIMPEZA DE ROSTO ALOE VERA INCLUI: Leite de Limpeza 200 ml, Tónico Facial 200 ml, Máscara Magic Bubble 50 ml

BEST GIFT EVER

5 | SET de Cuidados do Rosto Aloe Vera

20735

77,70€

61,50 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE OFERTA GRÁTIS

óleo de argão

Rico em antioxidantes, vitamina E e ácidos gordos essenciais. Para além do efeito tonificante, também atua como antibacteriano. Isto transforma o óleo de argão num superalimento natural, que protege e nutre simultaneamente a pele.



O SET CUIDADOS DO ROSTO ALOE VERA INCLUI: Sérum 24h 30 ml, Creme de Dia Extra Nutritivo 50 ml, Creme de Noite 50 ml

Alegria e Cuidados



41 SET Aloe Vera

Kids

20334

30,50€

23,90 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS

1|



2|



3|



O SET INCLUI: Champô 3 em 1 250 ml, Gel Dentífrico 50 ml, Sais de banho 250 g

TEMPO PARA... Aventura em Família



A época de Natal é o tempo da família!

Férias – finalmente mais tempo para brincadeiras e aventuras. Os amigos da selva da LR contribuem para o maior divertimento com cuidados, com produtos divertidos especiais para crianças, que transformam os cuidados diários com o corpo numa verdadeira experiência!

5 | Caixa Aloe Vera

Ideal para miúdos e graúdos que gostam de uma boa sessão brincadeira, divertimento e desporto: A caixa de cuidados especiais proporciona regeneração, hidratação e proteção rápidas e eficazes, com elevados teores de aloé vera e extratos de plantas.

20814 | 44,90 €

1 | Aloe Vera Kids Champô, Gel de duche e Amaciador 3 em 1

Limpeza da pele e o cabelo, sem protestos!

A fragrância frutada tropical contribui para uma autêntica sensação de estar na selva.

250 ml | 20328 | 11,50 €

2 | Aloe Vera Kids Gel Dentífrico Magia Cintilante

Limpeza suave dos dentes de leite com um sabor suave e doce a hortelã e um efeito de brilho mágico: assim, lavar os dentes transforma-se magicamente em prazer!

50 ml | 20329 | 5,50 €

3 | Aloe Vera Kids Sais efervescentes de banho coloridos

Divertimento total no banho para crianças, com muita espuma, uma fragrância tropical e surpreendentes mudanças de cor! O banho borbulhante com pó de aloé vera, corantes alimentares e extrato de pêssgo biológico transforma a banheira numa estimulante experiência de selva, ao mesmo tempo que cuida da delicada pele infantil. Após a utilização, enxaguar imediatamente a banheira e o ralo com água quente.

250 g | 20333 | 13,50 €

5|



A CAIXA ALOE VERA INCLUI: Aloé Vera com própolis 100 ml, Aloé Vera Concentrado 100 ml, Aloé Vera Spray hidratante num prático frasco de 150 ml (Apenas disponível na caixa)

TEMPO PARA...

Doce Prazer

Viva momentos doces com deliciosos cuidados gourmet!

O que há de melhor no Natal do que o aroma irresistível de bolachinhas acabadas de sair do forno? Aromas a canela, laranja, chocolate e baunilha despertam memórias maravilhosas e sentimentos de felicidade.

Adoce o inverno com a série **LR Cookielicious Body Care**, o seu ritual de cuidados diários que traz boa disposição!

2 | LR Cookielicious Espuma de Banho

Espuma cremosa e fofa, com um delicioso aroma a bolachas. Limpe a sua pele com uma textura de espuma rica em cuidados e um sedutor toque de noite de Natal.

200 ml | **27110 | 11,50 €**

3 | LR Cookielicious Manteiga Corporal

Mime a sua pele com manteiga de karité e o aroma irresistível de bolachinhas acabadas de sair do forno. Uma textura amanteigada, que cuida e hidrata intensamente. Cuidar do corpo assim é verdadeiramente divertido!

200 ml | **27112 | 14,90 €**

4 | LR Cookielicious Espuma para Mãos

Espuma cremosa para as mãos, com um delicioso aroma a bolachas, para mãos macias e aveludadas no inverno. Cuidados especialmente ricos para os meses frios do ano. Uma textura leve e delicada, que é absorvida rapidamente e não fica pegajosa.

100 ml | **27111 | 12,50 €**



1. Tome um duche revigorante e mime o corpo e os sentidos com a espuma de duche cremosa, que cheira a Natal.

2. Aplique em seguida o creme corporal rico e desfrute da sensação de bem-estar e do aroma apetitoso.

3. Por fim, cuide das mãos com a espuma cremosa

o creme para as mãos alternativo, para mãos macias e aveludadas, que não fica pegajoso e tem um aroma que dá boa disposição!

Maza de Bolachas



**1 | SET de Cuidados
Cookielicious**

27113

38,90€

32,50 €

**EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS**



O SET INCLUI: Espuma de Banho 200 ml, Manteiga Corporal 200 ml, Espuma para Mãos 100 ml

Vitalidade e Frescura

2l

3l

4l



1 | SET
Aloe Vera Nordic Pine
27123

32,70€

27,50 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS

O SET INCLUI: Gel de Duche 200 ml, Deo Cremoso 50 ml, Bálsamo de Lábios 15 ml

TEMPO PARA... *Energia Extrema*



Tempo extra para mais força e vitalidade!

Passeios, exercício e atividades ao ar livre ajudam a combater a "melancolia do inverno". Tudo isto ativa a circulação.

Desfrute em pleno dos dias frios de inverno e refresque o corpo e a mente com água pura de glaciares, pinho fresco amadeirado e óleos essenciais! Retire novas forças das alturas remotas dos Alpes suíços.

2 | Aloe Vera Nordic Pine Gel de Duche

Limpa e revigora – o derradeiro impulso de frescura para um arranque cheio de energia no novo dia! Com água de glaciares suíços originais, extrato de pinho e 35% de gel de aloé vera. 200 ml | **27120 | 13,90 €**

3 | Aloe Vera Nordic Pine Desodorizante Cremoso

Antitranspirante para proteção fiável mesmo durante atividades intensivas ao ar livre, sem manchas esbranquiçadas. Com água de glaciares suíços originais, extrato de pinho e 15 % de gel de aloé vera. 50 ml | **27121 | 9,90 €**

4 | Aloe Vera Nordic Pine Bálsamo de Lábios

Contra lábios gretados pelo inverno. Protege eficazmente do frio e do vento, e, graças à proteção UV, também do sol. Com água de glaciares suíços originais, extrato de pinho e 40 % de gel de aloé vera. 15 ml | **27122 | 8,90 €**

Um novo começo em poucos segundos!

5l

LR RESTART YOURSELF Roll-on de Óleos Essenciais

- O exclusivo **COMPLEXO QUENTE-FRIO** com óleo de cânhamo estimula os recetores da pele, tem um efeito relaxante e pode distrair das dores de cabeça.
- O eficaz **COMPLEXO ENERGÉTICO** com óleo de eucalipto, mentol e cânfora refresca e vitaliza os sentidos e o corpo para obter mais concentração, energia e ideias claras.

10 ml | **81070 | 16,90 €**



TEMPO PARA...

Energia Extrema

Faça uma reserva de nova energia para o corpo e a mente!

Apatia e fadiga constante? A bebida Mind Master Brain & Body Performance contribui para um aumento duradouro de energia e vitalidade que se sente, podendo escolher entre chá verde e extrato de uvas vermelhas. Pelo caminho, Mind Master Extreme contribui com cafeína natural para a máxima força numa questão de segundos.

Isto permite-lhe continuar ativo e cheio de força também durante o inverno. Os produtos Mind Master ajudam a dar sempre o melhor de si.

1 | Mind Master Extreme Performance Powder: Para um "KICK" de energia

Com cafeína oriunda do guaraná¹ para a capacidade de desempenho mental e física. Efeito imediato graças à elevada biodisponibilidade.¹

35 g 14 Saquetas com 2,5 g | **80980 | 34,90 €**

2 | Mind Master Formula Green:

A versão clássica, com toda a força do chá verde

Assegura mais energia a longo prazo e maior capacidade de desempenho mental e física. Protege ainda as células do stress oxidativo.²

500 ml | **80900 | 16,90 €**

3 | Mind Master Formula Red:

A versão frutada, com sabor a uvas

Para mais energia, maior capacidade de desempenho, proteção contra o stress oxidativo² – e com um delicioso sabor a fruta!

500 ml | **80950 | 16,90 €**



Energia e Potência

Força concentrada a partir da natureza

Chá verde:

É um despertador tão bom como o café!

O aminoácido L-teanina tem uma ação tranquilizadora, ajuda a soltar-se e a reencontrar o equilíbrio interior.

Uvas vermelhas: Contêm valiosos antioxidantes e vitaminas, como as vitaminas C e E, que fortalecem o corpo e podem contribuir para a proteção das células eliminando radicais.



¹ A cafeína contida no guaraná ajuda a aumentar a atenção e a concentração. A cafeína contida no guaraná contribui para o aumento da resistência. A vitamina C contribui para um normal metabolismo energético.

² A vitamina E do Mind Master ajuda a proteger as células do stress oxidativo. A tiamina e a vitamina B12 do Mind Master contribuem para um metabolismo energético normal. A vitamina B12 do Mind Master contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Noites Árabes

1 | SET
LR Classics
DELUXE ISTAMBUL
30287
39,80€
32,90 €
EDIÇÃO LIMITADA



O SET INCLUI: 2 perfumes DELUXE ISTAMBUL À ESCOLHA (2 x 50 ml)

TEMPO PARA... *Bem-estar oriental*



Mergulhe num mundo das 1001 Noites!

Escape ao stress do Natal e deixe-se seduzir por um mundo oriental cheio de tentações. As glamorosas fragrâncias de inverno **LR Classics DELUXE ISTAMBUL** são uma verdadeira explosão para os sentidos: sedutoras, estimulantes, emocionantes – tão fascinantes como o charme exótico do Oriente.

O **Gel-Óleo de Duche LR ALOE VIA Aloe Vera Oriental Spa** proporciona uma experiência de cuidados revitalizante para o corpo e a mente. Crie uma verdadeira atmosfera de Hamam na sua casa e mergulhe num mundo de bem-estar sensual oriental!

2 | LR Classics DELUXE ISTAMBUL for men

Perfume oriental estimulante para homem, com pimenta, mel e âmbar. 50 ml | **3295-168 | 19,90 €**

3 | LR Classics DELUXE ISTAMBUL for women

Perfume sedutor e luxuoso para senhora, com laranja-sanguínea, frésia e fava-tonca. 50 ml | **3295-133 | 19,90 €**

4 | Set Aloe Vera Oriental Spa

Cuidados revitalizantes com gel-óleo de duche e bálsamo de mãos e pés. **20800 | 19,90 €**

5 | Aloe Vera Gel-Óleo de Duche

O valioso óleo de argão e o teor de 15% de aloé vera cuidam da pele seca mesmo no duche, deixando-a ave-ludada e hidratada. A fragrância doce e picante leva-a ao mundo das 1001 Noites. 200 ml | **20801 | 14,90 €**

6 | Aloe Vera Bálsamo de mãos e pés

O extrato de piripiri estimula a microcirculação da pele e facilita o aquecimento. O bálsamo cuida e regenera a pele seca do inverno, e é ideal para uma massagem relaxante nas mãos e nos pés. 100 ml | **20775 | 10,90 €**



O SET ORIENTAL SPA INCLUI: Gel-Óleo de Duche 200 ml, Bálsamo de mãos e pés 100 ml

TEMPO PARA...

Momentos Puros

**Sê autêntico. Sê radiante.
Sê simplesmente feliz!**

PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer é pura alegria de viver – fragrâncias para mulheres e homens cheias de energia positiva, que fazem garantidamente brotar um sorriso no rosto. Quer como Eau de Parfum ou ambientador, estes fragrantados portadores de felicidade proporcionam-lhe pura alegria ao longo de todo o dia! Oferecendo **PURE HAPPINESS** de presente vai deixar os seus entes queridos radiantes! As velas aromáticas **HAUTE PARFUM FOR YOUR HOME** irradiam um ambiente festivo e uma fragrância nobre pela sua casa.



3 | **PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Eau de Parfum for women**

Uma composição revigorante, frutada e floral, com bergamota, jasmim e almíscar.
50 ml | **30560 | 54,90 €**

4 | **PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Eau de Parfum for men**

Uma composição energética, amadeirada e fresca, com toranja, madeira de cedro e musgo.
50 ml | **30570 | 54,90 €**

5 | **HAUTE PARFUM FOR YOUR HOME by Guido Maria Kretschmer Elegância sensual**

Um bouquet de tangerina, rosa, jasmim e baunilha.
310 g | **40166 | 39,90 €**

6 | **HAUTE PARFUM FOR YOUR HOME by Guido Maria Kretschmer Fascínio carismático**

Uma sofisticada interação de bergamota, pimenta e couro.
310 g | **40167 | 39,90 €**



7 | **SET HAUTE PARFUM FOR YOUR HOME by Guido Maria Kretschmer**

40169
79,80€
73,90 €

O SET HAUTE PARFUM FOR YOUR HOME inclui:
2 Haute Parfum for your Home À ESCOLHA (2 x 310 g)

*Sê autêntico.
Sê radiante.
Sê simplesmente feliz!*



1 | **SET PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Eau de Parfum**

30565
109,80€
97,90 €

O SET PURE HAPPINESS Eau de Parfum inclui: 2 PURE Happiness EdP À ESCOLHA (2 x 50 ml)

2 | **SET PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Premium Home Fragrance**

30575
79,80€
67,90 €

8 | **PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Premium Home Fragrance Dove Grey**

Uma composição de fragrâncias inspiradora, com notas amadeiradas frescas e cítricas.
100 ml | **30574-2 | 39,90 €**

9 | **PURE HAPPINESS by Guido Maria Kretschmer Premium Home Fragrance Rosé Gold**

Uma composição de fragrâncias inspiradora, com notas frutadas, florais e revigorantes.
100 ml | **30574-1 | 39,90 €**



O SET PURE HAPPINESS Premium Home Fragrance inclui: 2 PURE Happiness Home Fragrance À ESCOLHA (2 x 100 ml)



Femme Noblesse

é uma composição de fragrâncias glamorosamente feminina: elegante e seca, com uma aura de luxo. O creme corporal rico e perfumado cuida e envolve-a da cabeça aos pés numa fragrância maravilhosamente sensual. Quem conseguiria resistir?

1 | SET Femme Noblesse

30371

54,80€

39,90 €

EDIÇÃO LIMITADA

2|

3|

2 | Femme Noblesse Eau de Parfum

Clássico e intemporal, com flor de laranjeira, ylang-ylang, baunilha e o precioso Tonka Absolut. 50 ml | **30372 | 29,90 €**

3 | Femme Noblesse Creme Corporal Perfumado

Com aroma de flor de laranjeira, ylang-ylang, baunilha e o precioso Tonka Absolut. 200 ml | **30370 | 24,90 €**

O SET INCLUI: Eau de Parfum 50 ml, Creme Corporal 200 ml

A magia do Perfume

Uma fragrância vale mais que mil palavras

A época de Natal é o tempo das fragrâncias. Não há presente mais pessoal do que um bom perfume! **E com MEU by Cristina Ferreira você irá brilhar mais do que nunca!** As fragrâncias sublinham o caráter e elevam o ambiente. Despertam emoções e animam os sentidos. Desfrute de momentos únicos, intensos e glamorosamente femininos com uma fragrância especial que fica na memória!

4|



4 | Meu by Cristina Ferreira Eau de Parfum

Uma combinação distinta de bergamota ligeiramente adocicada e frutada, delicada rosa, cálida baunilha e sedutor patchouli – uma fragrância cativante, irresistível, com o toque muito pessoal de Cristina Ferreira. 50 ml | **30360 | 41,90 €**

Cristina Ferreira

A aventura espera

Ícones fragrantes para heróis modernos

Prepare-se para a selva da vida! Com esta fragrância tudo é possível... a emocionante mistura de lavanda, hortelã e fava-tonca deixa uma impressão duradoura. Para todos os aventureiros, que também gostam de um pouco de emoção mesmo nos dias mais contemplativos.

A exótica composição de fragrâncias introduz um toque adicional de selva no seu dia a dia!

1 | Jungle Man Extreme

Esta variante extrema da fragrância clássica destina-se aos mais corajosos, apaixonados pelo risco. Uma estimulante composição de fragrâncias de artemísia, eucalipto e patchuli.

50 ml | **30490 | 29,90 €**



1|

EDIÇÃO
LIMITADA



3|

4|

2| SET Jungle Man

Eau de Parfum e Champô
e Gel de duche 2 em 1
Perfumado Jungle Man – um
irresistível carisma masculino!

30484

43,40€

33,90 €

3 | Jungle Man Eau de Parfum

A composição exótica traz nova energia e um emocionante cheirinho a selva à sua vida quotidiana
50 ml | **3430 | 29,90 €**

4 | Jungle Man Champô e Gel de Duche 2 em 1

Para uma experiência ainda mais selvagem!
200 ml | **3147 | 13,50 €**

Entes queridos

HOLLYWOOD NUM FRASCO

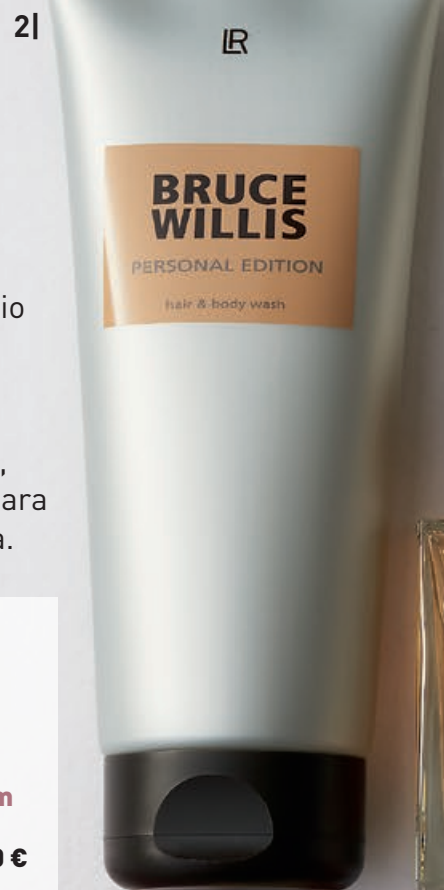
Bruce Willis de modo muito privado: cheio de caráter, elegante, carismático. Um verdadeiro gentleman! Para o Natal está disponível a Eau de Parfum Bruce Willis Personal Edition num conjunto de oferta, juntamente com o Champô Perfumado para Cabelo e Corpo com a mesma fragrância.

2 | Bruce Willis Personal Edition Champô e Gel de Duche 2 em 1

Com a fragrância de acordes cítricos, patchuli, oud e tabaco. 200 ml | **2951 | 19,50 €**

3 | Bruce Willis Personal Edition Eau de Parfum

Fragrância masculina com acordes cítricos, patchuli, oud, tabaco e couro. 50 ml | **2950 | 41,90 €**



1 | SET Bruce Willis Personal Edition 30500

61,40€
48,90 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS

4 | SET Lovingly 30413

64,80€
51,50 €

EDIÇÃO LIMITADA
COM CAIXA DE
OFERTA GRÁTIS



Uma homenagem ao amor

A Eau de Parfum Lovingly by Bruce Willis é uma declaração de amor transformada em perfume, cheia do romantismo do amor de Bruce Willis pela sua querida mulher Emma. Em conjunto de oferta para a festa de Natal, com a loção corporal perfumada!

A loção corporal perfumada Lovingly by Bruce Willis cuida e envolve todo o corpo numa fragrância sensual e elegante.

5 | Lovingly Eau de Parfum

Composição feminina de citrinos, pera, lírio, peónia, madeira de cedro branco e sândalo. 50 ml | **3630 | 41,90 €**

6 | Lovingly Perfumed Loção Corporal

Loção corporal suavemente perfumada, com aroma a citrinos, pera, lírio, peónia, madeira de cedro branco e sândalo. 200 ml | **30410 | 22,90 €**

7 | Bruce Willis Personal Edition Winter Edition

Com um aroma tão quente, indolente e descontraído como um confortável serão de inverno à lareira. Com acordes de couro sensuais, oud precioso e uma pitada de tabaco.

50 ml | **30146 |**

41,90 €



NOVO

1 | Set de
3 velas aromáticas

40196

29,70€

27,50 €

EDIÇÃO LIMITADA

Brilha
intensamente



O SET INCLUI: 3 velas À ESCOLHA (3 x 100 g)

TEMPO PARA... *Momentos cintilantes*



Celebre dias festivos e cintilantes!

O Natal é a época mais bonita do ano para muitos: tudo brilha e cintila de modo tão maravilhoso! Pode acentuar elegantemente esse ambiente com acessórios glamorosos para o lar.

Por exemplo, com as nossas velas aromáticas Lifestyle: O sofisticado aspeto metalizado e as calorosas fragrâncias de inverno criam um ambiente de Natal perfeito.

Ouro, prata ou ouro rosa? Escolha as três, pois as velas aromáticas tornam-se particularmente aconchegantes em trio!

2 | LR Candle Silver Glow – Cocooning Vanilla

“Cocooning Vanilla” combina a fragrância clássica da baunilha com a nota doce e picante de um bolo acabado de fazer.
100 g - Duração de aprox. 24 horas | **40195-3 | 9,90 €**

3 | LR Candle Rosegold Dreams – Indulging Almond

“Indulging Almond” é a fragrância das amêndoas torradas num ramalhete de extratos amadeirados e quentes.
100 g - Duração de aprox. 24 horas | **40195-2 | 9,90 €**

4 | LR Candle Golden Moments – Tempting Apple

“Tempting Apple” lembra uma tarte de maçã quente, rematada com açúcar e canela.
100 g - Duração de aprox. 24 horas | **40195-1 | 9,90 €**

Sustentabilidade:

Quando a vela se esgotarem, pode continuar a utilizar os copos como elegantes acessórios decorativos.

*Para momentos
mágicos*

As velas aromáticas apelam aos sentidos de vários modos: A sua fragrância e a sua luz criam um fascínio que encanta simultaneamente o nariz e os olhos. Constituem, portanto, o complemento ideal para um ambiente acolhedor. Sobre tudo ao serão exercer um efeito fascinante.



TEMPO PARA...

Companheiros de beleza

O LR ZEITGARD BLUE LIGHT DEFENDER é a solução anti-idade contra o envelhecimento da pele causado pela luz azul! Os princípios ativos contidos no sérum "inteligente" são ativados pela luz azul e protegem a pele com um triplo efeito. Aplica o sérum uniformemente de manhã sobre a pele limpa do rosto, antes de prosseguires com os teus cuidados diários habituais.

1. O pigmento colorido contido no **extrato de espirulina** absorve a luz azul – para proteção ideal contra o envelhecimento precoce e irritações da pele.

2. O **extrato de lótus azul** é ideal para eliminar os radicais livres – para uma aparência jovem e radiante.

3. A enzima contida no **extrato de espirulina** repara os danos celulares da pele já causados pela luz azul – para uma redução significativa das rugas existentes.

1 | LR ZEITGARD BLUE LIGHT DEFENDER

Inovação anti-idade contra o envelhecimento precoce da pele causado pela luz azul. Com extrato de espirulina e extrato de lótus azul. 30 ml | **71060 | 54,99 €**

2 | Set Duplo Sérum LR ZEITGARD

Uma dupla poderosa para uma aparência jovem e radiante. 2 x 30 ml | **71066 | 79,90 €** (Escolha Livre)

O SET INCLUI:
Combinação Livre de 2 séruns (2 x 30 ml)

2 | SET DUPLO
SÉRUM
LR ZEITGARD
71066

109,89€

79,90 €

EDIÇÃO LIMITADA



**STOP
DIGITAL AGING!**

O poder
do Sérum

NOVO



**VITAMIN
POWER**

TEMPO PARA...

Companheiros de beleza

O LR ZEITGARD Sérum VITAMINA C é uma verdadeira bomba de vitaminas para uma pele firme e macia e uma tez radiante e uniforme! O impulso de energia perfeito para a pele cansada do inverno.

Aplicar simplesmente sobre a pele limpa à noite, antes dos cuidados noturnos habituais, e de manhã comece o dia com um brilho radiante!

A vitamina C como produto de beleza

A vitamina C não é boa apenas para o sistema imunitário, mas atua também exteriormente na pele, como uma arma anti-idade triplamente eficaz:

1. Dá à pele o derradeiro impulso de frescura, e ajuda-a a manter-se hidratada.

2. Reduz as manchas de pigmentação, e contribui para uma tez uniforme.

3. Estimula a formação de colagénio, e apoia a regeneração da pele, para uma pele firme e lisa.

Através da nossa inovadora tecnologia de ouro conseguimos a máxima estabilidade dos princípios ativos. Assim, todo o poder da vitamina C é preservado, até à última gota de sérum, graças às finas partículas de ouro!

3 | LR ZEITGARD Sérum Vitamin C com efeito brilhante

Uma verdadeira bomba de vitaminas com efeito aclarador, para uma pele firme e macia e uma tez radiante e uniforme. 30 ml | **28191 | 54,90 €**

Segredos de beleza

2|



3|



O seu ritual de óleo de cuidado corporal: Massage suavemente o óleo corporal a seguir ao duche com movimentos circulares, deixando-o penetrar na pele. Em alternativa, pode enriquecer os seus cuidados corporais habituais adicionando umas gotas de óleo corporal na palma da mão.

1 | SET Beauty Diamonds Óleo para Rosto e Corpo

28316

89,80€

66,90 €

EDIÇÃO LIMITADA

O SET INCLUI: Óleo Corporal 125 ml, Óleo de Rosto 30 ml

TEMPO PARA...

Companheiros de beleza



Conceda a si própria preciosos momentos pessoais, para uma pele de inverno bonita e sedosa

Mime a sua pele com luxo líquido feito de valiosos óleos e vitaminas – isto são cuidados anti-idade verdadeiramente nobres! Os óleos LR ZEITGARD Beauty Diamonds para o rosto e o corpo envolvem a sua pele como um véu sedoso e macio, que cuida de si e combate os sinais de envelhecimento da pele.

1 | Set LR ZEITGARD Beauty Diamonds Óleo para Rosto e Corpo

O seu segredo de beleza para um extra visível e tangível de esplendor juvenil!

28316 | 66,90 €

2 | LR ZEITGARD Beauty Diamonds Óleo Corporal Luxuoso com Complexo Triplo

Mima o corpo e os sentidos graças aos óleos ricos (macadâmia, amêndoa, abacate, soja e manteiga de karité líquida), às vitaminas regeneradoras e ao extrato de gengibre amargo que trata as camadas superiores da pele para uma tez macia e aveludada.

125 ml | **28315 | 44,90 €**

3 | LR ZEITGARD Beauty Diamonds Óleo Radiant Youth

Nutre, regenera e protege a pele do seu rosto com 6 óleos (argão, abacate, jojoba, macadâmia, amêndoa e grainhas de uva), bem como vitaminas selecionadas. A pele fica mais lisa, firme e radiante. 30 ml | **28314 | 44,90 €**

4 | LR LIFETAKE Beauty Elixir 5 em 1

O elixir de beleza tudo-em-um: Aparência jovem, pele limpa, corpo tonificado, cabelo e unhas fortes.¹

O elixir de beleza tudo-em-um preenche os seus 5 desejos com um único shot. 30 x 25 ml | **81034 | 149,90 €**

+ GRÁTIS: Anel para Telemóvel

GRÁTIS:

O prático anel para telemóvel para obter selfies perfeitas



4|



¹ A biotina, o zinco, a vitamina A, a riboflavina e a niacina contribuem para a preservação da pele saudável. O cobre contribui para a preservação de uma pigmentação normal da pele. A vitamina C ajuda a aumentar o colagénio para uma função normal da pele. O cobre contribui para a preservação de tecidos conjuntivos saudáveis. A biotina e o zinco contribuem para a preservação de cabelo saudável. O cobre contribui para a preservação de uma pigmentação normal da pele. O zinco contribui para a preservação de unhas saudáveis. A vitamina E ajuda a proteger as células do stress oxidativo. A tiamina contribui para um metabolismo energético normal. As vitaminas B6 e B12 contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.

TEMPO PARA...

Especialistas saudáveis

Ter atenção aos valores interiores e beber com aloé vera!

Oferecer mais bem-estar no Natal?
Boa ideia! Por cada dois frascos de gel bebê-
vel Aloé Vera à escolha, tem direito a um gel
hidratante concentrado Aloé vera grátis. Cinco
especialistas diferentes para necessidades
individuais – há algo para todos!

1-5 | SET LR LIFETAKE Gel Bebível ALOE VERA

gel bebível à escolha
mais 1 x gel hidratante concentrado Aloé Vera.

Aloe Vera Moisturising Gel Concentrado

Hidrata intensivamente a pele.
Arrefece, acalma e refresca.



IMMUNE POWER



O especialista para o seu sistema imunitário

O extra triplo para o
seu sistema imunitário:
fortalece, ativa
e estimula.^{1,2,3}

11 SET Feel Good Aloe Vera Immune Plus

2 x 1000 ml | 2 x Aloe Vera
Gel Bebível Immune Plus +
Aloe Vera Gel Concentrado

81015 | 67,50 €

HEALTH BOOSTER



O especialista para o seu bem-estar

Os 3 blocos de construção
básicos para a sua saúde
geral: alimentação, pro-
teção e metabolismo.^{3,4,5}

21 SET Feel Good Aloe Vera de Mel

2 x 1000 ml | 2 x Aloe Vera
Gel Bebível de Mel + Aloe
Vera Gel Concentrado

80710 | 58,90 €

BODY SHAPE



O especialista para a sua consciência do corpo

O extra triplo para a sua
consciência do corpo: leve,
estimulante e purificante.^{3,5}

31 SET Feel Good Aloe Vera de Pêssego

2 x 1000 ml | 2 x Aloe Vera
Gel Bebível de Pêssego +
Aloe Vera Gel Concentrado

80712 | 58,90 €

HEART VITALITY



O especialista para a sua vitalidade

Com tripla potência para
mais vitalidade: estabeleci-
za, alimenta e protege.^{4,6,7}

41 SET Feel Good Aloe Vera de Sivera

2 x 1000 ml | 2 x Aloe Vera
Gel Bebível de Sivera + Aloe
Vera Gel Concentrado

80713 | 67,50 €

MOVE SUPPORT



O especialista para a sua liberdade de movimentos

Com triplo impulso para o seu
sistema motor: movimento,
força e energia.^{3,8,9}

51 SET Feel Good Aloe Vera Freedom

2 x 1000 ml | 2 x Aloe Vera
Gel Bebível Freedom + Aloe
Vera Gel Concentrado

80714 | 67,50 €

¹ A vitamina C, o zinco e o selénio contribuem para o funcionamento normal do sistema imunitário. ² O zinco desempenha uma função na divisão celular.

³ A vitamina C contribui para um normal metabolismo energético. ⁴ A vitamina C aumenta a absorção de ferro.

⁵ A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. ⁶ A vitamina C contribui para uma normal formação de colagénio para um normal funcionamento dos vasos sanguíneos. ⁷ A vitamina C ajuda a proteger as células do stress oxidativo.

⁸ A vitamina C contribui para uma normal formação de colagénio para um normal funcionamento das cartilagens e dos ossos. ⁹ A vitamina C contribui para a diminuição da fadiga e do cansaço.

Sempre saudável!

1-5 | SET Aloe Vera Feel Good

EDIÇÕES LIMITADAS

Gel Hidra- tante Concentrado Aloé Vera

Refresca e cuida da pele
irritada e desidratada
com gel de aloé vera
90 % puro



Disponível
também
noutras
variedades



Fazer algo de bom



NOVO

EDIÇÃO LIMITADA

Fazer algo de bom!

Com a compra de uma caneca de Natal, doe automaticamente 10 euros ao LR Global Kids Fund. A nossa associação apoia projetos de auxílio a crianças em todo o mundo. Há coisa mais bonita do que os olhos brilhantes de uma criança e o sentimento de fazer algo de bom?

Graças ao seu design moderno, a caneca de Natal LR Global Kids Fund é um agradável elemento decorativo em qualquer casa.

**1 | Caneca de Natal LR GKF
40194 | 23,50 €**

ipvd instituto português
de venda direta

Este Catálogo foi-lhe entregue pela/o Parceira/o de Vendas LR:

Nome: _____

Contacto: _____

LR Health & Beauty Portugal 2020

**Encomende online em www.LR-SHOP.PT e saiba mais sobre nós em www.LRWORLD.com/pt
Facebook: LR-Health-Beauty-Portugal-oficial | Instagram: LRWORLDPORTUGAL**

Todos os artigos em promoção neste catálogo estão sujeitos ao stock existente. A LR Health & Beauty Portugal reserva-se o direito de realizar alterações nos produtos devido a melhoramentos técnicos e qualitativos, bem como eventuais erros de impressão.

A venda dos produtos LR realiza-se através das Parceiras e Parceiros LR. Os preços indicados são preços de venda recomendados.

Política de devolução: Pode devolver os seus produtos ao Parceiro LR num prazo de 15 dias úteis e reembolsamos o valor ou pode devolver até 60 dias úteis, produto em estado perfeito e vendável, na embalagem original e será emitida uma nota de crédito para uma futura compra. Pergunte à sua Parceira ou Parceiro de vendas LR.

Estrada da Paiã - Paiã Park A1 1675-078 Pontinha Portugal