

SEGREDOS DE BELEZA

A woman with long, wavy brown hair is wearing a large black hat with a wide brim and a black bow on top. She is also wearing bright red gloves and a silver, sequined choker necklace. Her hands are raised near her face, and she has a slight smile. She is wearing a silver, lace-trimmed corset-style top. The background is a dark red color with a white spiral graphic on the right side.

**E -Book Grátis 7 Receitas Caseiras e
Incríveis Para Tratar Seu Rosto**

SOBRE CLEIRA RIBEIRO

Olá!

Tenho 54 anos, sou mãe de três filhos já adultos.

Minha formação é Gestão Empresarial, mas sou fã de assuntos sobre alimentação saudável, beleza, exercícios físicos, moda, saúde e bem-estar.

A minha intenção é compartilhar com vocês as coisas que tenho aprendido ao longo desses anos.

Espero, sinceramente que eu possa contribuir de alguma forma, para melhorar a vida de alguém.

Um forte abraço!

Se quiser saber um pouco mais do meu dia-a-dia me siga nas Redes Sociais

@cleiramariaooficial

SOBRE AUTOR

| | |
|--------------------------------------|----|
| | 1 |
| SEGREDOS DE BELEZA | 4 |
| Alguns conselhos pra começar: | 5 |
| LIMPAR | 7 |
| TONIFICAR | 7 |
| Outras alternativas baratas: | 8 |
| HIDRATAR | 8 |
| SIGA OS SEGUINTE PASSOS: | 9 |
| 1. Limpar | 9 |
| 2. Esfoliar | 9 |
| 3. Máscaras | 10 |
| TIPOS DE MÁSCARAS | 10 |
| RECEITAS DE MÁSCARAS CASEIRAS | 11 |
| Máscara com Efeito Tensor | 11 |
| Máscara com Efeito Reafirmante | 11 |
| Máscara Esfoliante | 12 |
| Máscara Hidratante | 12 |
| Máscara Estimulante | 12 |
| Máscara para Clareamento..... | 13 |
| Máscara Renovadora..... | 13 |

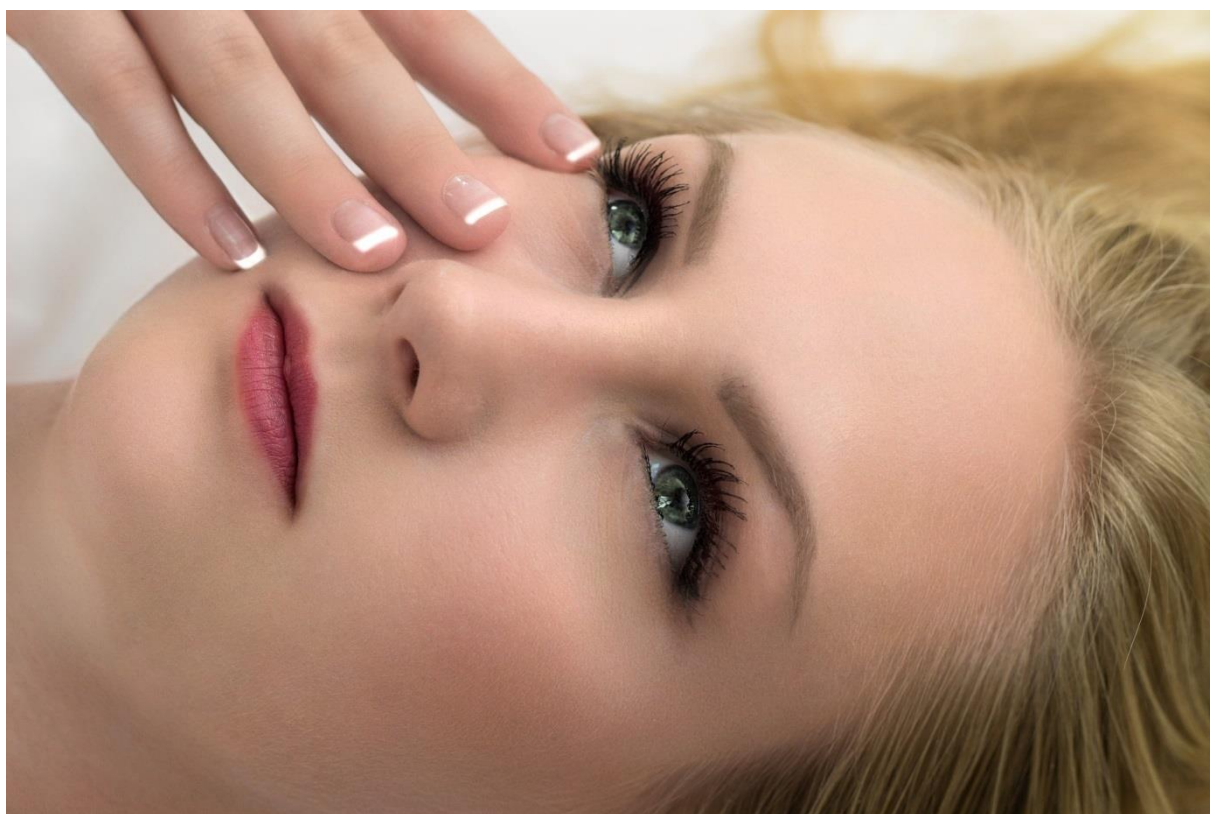
SEGREDOS DE BELEZA

Toda mulher pode ser realmente bela!

Muitas mulheres podem ser maravilhosas e se acham feias.

E muitas vezes deixam os cuidados de beleza diários de lado, por preguiça, falta de dinheiro ou por falta de conhecimento.

E se eu te disser que você pode cuidar da sua beleza com produtos baratos e que na maioria das vezes tem na sua própria casa!



A pele é o maior órgão do nosso corpo, por isso devemos ter cuidados essenciais com ela.

Além de ser a primeira coisa que o mundo olha em você, é a região onde pintam as manchas, as espinhas, as rugas...

Se você já se preocupa com essa pele tão delicada, descubra se não está deixando de lado alguma etapa importante no cuidado diário.

Se você descuida ou só aplica aquele creme ou lava o rosto com sabonete específico quando sobra tempo, é melhor começar a correr atrás do prejuízo desde já!

Conheça, a seguir, as dicas de ouro para cuidar bem da sua pele.

Alguns conselhos pra começar:

- Atitude é tudo.
- Invente o tempo
- Simplifique as coisas
- Mantenha uma postura ereta
- Seja a estrela do seu próprio show
- Quem manda é você
- Aprenda a confiar no espelho
- Não seja tão modesta
- Não aja ou se vista de modo a revelar sua idade
- Comece um diário
- Estabeleça metas
- Descubra seu nível energético
- Não esquente a cabeça
- Não pare no tempo
- Encare os desafios
- Aprenda a perdoar a si mesmo

A seguir vou te mostrar alguns cuidados diários que devemos ter e algumas dicas simples e baratas, com produtos naturais pra você usar em sua casa.



Uma dica valiosa é usar o poder das frutas para cuida da beleza da sua pele.

Tudo começa de dentro.

<https://aproveiteavida.com.br>

Água é o melhor tratamento de beleza para sua pele.
Beba muito água, pelo menos oito ou dez copos por dia.

LIMPAR

A primeira regra de beleza da pele é parar de limpá-la em excesso.

Água morna ou leite são suficientes para a limpeza.

O leite é um ácido láctico e fará um tratamento ácido em seu rosto.

Além do leite, você também pode usar:

1. Suco de abacaxi – combate o envelhecimento precoce, pois possui antioxidantes que vão deixar sua pele mais jovem e sem rugas.

A bromalina, presente nessa fruta, faz uma esfoliação natural deixando sua pele suave e macia. Reduz a produção de melanina.

2. Suco de limão – possui os mesmos efeitos do abacaxi. É um clareador natural da pele, ajuda a reduzir manchas, cicatrizes ou áreas mais escuras.

3. Tomate – ajuda a combater problemas como acne ou poros dilatados. Deixa a pele oleosa mais firme, lisa e livre do excesso de óleo.

Obs: Não saia ao sol com ácidos no rosto.

TONIFICAR

É o segundo passo mais importante item da nossa lista.

Seu objetivo é remover os resíduos de sabão, hidratante e óleo.

O limão, diluído em água, também é um ótimo tônico e uma alternativa mais barata do que os tônicos existentes no mercado, que possuem só um pouquinho de limão e um monte de substâncias químicas.

Outras alternativas baratas:

1. Água de rosas – pode ser usada em todos os tipos de pele.

Ajuda a acalmar até mesmo as peles mais irritadas e sensíveis. Equilibra a pele oleosa, tem ação anti-idade, é hidratante, suaviza as linhas do rosto e dá brilho para a pele. Melhora as olheiras.

2. Hamamélis – suas folhas, cascas e brotos, possuem taninos, que são adstringentes bom para a pele. Ajuda a combater a acne, poros obstruídos, olheiras, melhora a psoríase e eczema.

3. Chá verde – tem ação antioxidante e anti-inflamatória. Protege a pele do envelhecimento precoce, do câncer de pele e dos danos causados pela exposição aos raios UV, além de aliviar a vermelhidão pós-sol.

4. Chá de camomila – excelente para quem tem pele oleosa ou com acne. Ajuda a clarear e tonificar a pele, desinchar os olhos, combater as olheiras.

HIDRATAR

Não é necessário gastar muito dinheiro com hidratante.

Hidratantes básicos muito bons, podem ser encontrados em farmácias ou supermercados.

Só preste atenção nos rótulos e procure pelos seguintes ingredientes: Lipídios, Ácidos graxos essenciais e protetor solar. Não compre hidratantes enriquecidos com vitaminas E, A ou C.

Compre essas vitaminas em cápsulas e acrescente ao seu hidratante, assim você terá os benefícios de cremes cosméticos caríssimos sem substâncias químicas extras e sem gastar muito.

O hidratante é mais eficaz quando aplicado na pele úmida.

A noite é o momento mais apropriado.

Abuse do protetor solar no rosto, mãos, colo e braços, ou demais áreas que ficam expostas.

Truque: use uma camada fina de óleo na pele, antes passar seu hidratante.

SIGA OS SEGUINTE PASSOS:

1. **Limpar** – use apenas um produto para remover a maquiagem e a sujeira.

Se sua pele for seca, use uma loção cremosa.

Se for normal ou oleosa, use gel de limpeza ou sabonete facial bem suave, como Dove ou Neutrogena.

2. **Esfoliar** – é necessário para fazer o sangue circular no rosto, bem como para remover as sujeiras mais profundas.

- Use açúcar (mascavo é melhor) com azeite de oliva, forme uma pasta e esfregue suavemente no rosto.

- Farinha de aveia com água, leite ou mel é outra ótima opção.

- Sal marinho pode ser usado no rosto e em todo corpo.

O ideal é fazer esse procedimento uma vez na semana, porém as peles oleosas podem fazer duas vezes.

Não se esqueça de hidratar após a esfoliação, até mesmo as peles oleosas.

3. **Máscaras** – hidratam, removem as células mortas e amenizam linhas de expressão.

TIPOS DE MÁSCARAS

Existem vários tipos de máscaras, cada uma com sua função:

- **Máscara com efeito tensor** – aplica-se úmida e, ao secar, provoca uma tensão favorecendo a circulação sanguínea e a nutrição celular.

- **Máscara com efeito reafirmante** – aplica-se úmida e, ao secar, provoca uma tensão reafirmando os tecidos.

- **Máscara esfoliante** – elimina células mortas e secreções da pele.

- **Máscara hidratante** – impede a evaporação da água superficial da pele, criando uma barreira protetora e favorecendo o desaparecimento de rugas.

- **Máscara estimulante** – estimula os vasos superficiais e favorece a nutrição dos tecidos.

- **Máscara para clareamento** – absorve o excesso de melanina, eliminando manchas e sardas.

- **Máscara renovadora** – elimina as células mortas da camada superficial. Além disso, ativa e acelera a renovação celular.

Pode se aplicar máscaras faciais diariamente, mas o ideal é deixar um dia de descanso, entre elas.



RECEITAS DE MÁSCARAS CASEIRAS

Máscara com Efeito Tensor

Você vai precisar de dois ingredientes:

clara de 1 ovo

2 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor

Misture bem, aplique no rosto e deixe agir por 20 minutos. Não faça movimentos faciais bruscos enquanto estiver usando a máscara, pois pode danificar sua pele.

Enxague com água morna.

Máscara com Efeito Reafirmante

Para obter um efeito lifting no rosto você vai precisar de três ingredientes:

<https://aproveiteavida.com.br>

4 colheres (sopa) de farinha de aveia
2 colheres (sopa) de iogurte natural
2 colheres (sopa) de mel

Misture bem, aplique no rosto e deixe agir por 15 minutos. Retire com água fria e aplique hidratante.

Máscara Esfoliante

Para esta receita você vai precisar:
2 colheres (sopa) de borra de café (usado)
2 colheres (sopa) de mel

Misture bem, aplique no rosto, fazendo leves massagens circulares, deixe agir por 20 minutos.
Enxague bem, usando água morna e sabonete facial líquido. Aplique o hidratante.

Máscara Hidratante

Ingrediente dessa receita:
Meio mamão papaia pequeno
1 colher (sopa) de farinha de aveia
1 colher (sopa) de mel

Amasse bem o mamão, misture os outros ingredientes até formar uma pasta. Aplique no rosto e deixe agir por 20 minutos. Enxague em seguida.

Máscara Estimulante

Voce vai precisar de:
1 Kiwi
1 colher (sopa) de polpa de abacate
1 colher (chá) de mel

Amasse o abacate e o kiwi, misture tudo muito bem. Aplique na pele e deixe agir por 45 minutos. Lave com água fria e passe hidratante.

Máscara para Clareamento

Ingredientes:

Metade de 1 mamão papaia pequeno

1 cenoura

1 colher (sopa) de mel

O mamão é um ingrediente perfeito para suavizar a pele e contribuir com um tom mais uniforme. Pode fazer esta máscara caseira preparando um purê de mamão e acrescentando uma cenoura cozida bem ralada e uma colherada de mel. Mexa a mistura e aplique a massa resultante sobre a pele durante 30 minutos. Sentirá como sua pele fica renovada e luminosa.

Máscara Renovadora

Ingredientes:

1 colher (sopa) de aveia

3 colheres (sopa de mel)

200 ml de iogurte natural

1 xícara (chá) de morango

Bata tudo no liquidificador até ficar uma pasta homogênea.
Aplique no rosto e deixe agir por 20 minutos e enxague.

Os antioxidantes do morango são a chave para o rejuvenescimento. A fruta contém ácido elágico e Vitamina C, que previnem a destruição do colágeno.

Por se tratar de produtos naturais, seu uso não representa um risco para a saúde. Porém, sempre será conveniente fazer um teste em alguma área da pele para descartar possíveis alergias.

Ainda que estejamos acostumados com produtos comerciais, foi demonstrado que muitas alternativas caseiras dão excelentes resultados.

Você conhecia esses produtos de beleza naturais? Agora que sabe como usá-los para se embelezar, não deixe de tirar proveito deles.

