



# 101 Dicas

*Beleza e Saúde*

[belezaesaude.com](http://belezaesaude.com)

# Índice

Introdução.....	1
Alimentação.....	2
Saúde do Corpo.....	8
Beleza.....	13
Cabelos.....	16
Maquiagem.....	20
Pele.....	22
Agradecimentos.....	26

Este ebook foi publicado sob uma licença [Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), o que permite que você copie e distribua o conteúdo, desde que seja sem fins lucrativos e que cite a fonte original incluindo um link para o site Beleza e Saúde (<http://belezaesaude.com>).

Janeiro de 2011. Versão 1.0.

# Introdução

Ser bela e saudável não é função apenas de uma herança genética privilegiada: você pode fazer muito pela sua saúde e beleza através de suas ações. Cultivar hábitos saudáveis e cuidar ativamente de sua beleza é o segredo para termos uma vida melhor.

Aqui você encontra 101 dicas de beleza e saúde, nas mais diversas categorias. As dicas variam desde as mais essenciais (aquelas que já sabemos, mas que não custa sermos lembradas de vez em quando), até as dicas mais “avançadas”. Enfim, independente do quanto você já cuide de sua beleza e de sua saúde, você certamente encontrará aqui formas de melhorar ainda mais.

A proposta não é que você tente implementar todas essas dicas ao mesmo tempo, e sim que você pegue uma ou duas dicas que você acha que mais se aplicam ao seu caso, e que você vá implantando mudanças de forma gradual.

Então, vamos lá!



# Alimentação

### 1. Coma sempre em pequenas quantidades.

---

Seu corpo precisa de calorias e nutrientes durante todo o dia para funcionar bem. Se você pular refeições, estará mais propenso a compensar nas outras refeições. Uma forma saudável de perder peso é comer pequenas quantidades de comida divididas em cinco refeições, que devem incluir uma variedade de alimentos nutritivos e com pouca gordura.

### 2. Água: sua fonte diária de vida.

---

A água é extremamente importante para a nossa saúde, pois mantém o organismo em equilíbrio. Ela também ajuda a digerir e absorver alimentos com mais facilidade. Recomenda-se em torno de 2 litros diariamente, ingerida entre as refeições e ao longo do dia.

### 3. Consuma uma colher de sopa de linhaça diariamente.

---

Na casca da linhaça encontra-se uma mistura de minerais, proteínas e vitaminas. A vitamina E ajuda no funcionamento celular, por isso afasta o envelhecimento precoce e as doenças degenerativas. Possui componente antioxidante e anticancerígeno. Além disso, é um poderoso desintoxicante.

### 4. Não economize no azeite de oliva.

---

Além de reduzir o colesterol, o azeite ajuda a prevenir doenças cardiovasculares. O azeite de oliva é também uma fonte rica em vitamina E, que ajuda a proteger contra o câncer. Os melhores a serem consumidos são os extra virgem, com acidez não maior que 0,8%.

### 5. Inclua brócolis em suas saladas.

---

O brócolis é rico em cálcio, ácido fólico, selênio, potássio e vitaminas A e C. Esse vegetal tem propriedades antioxidantes e anticancerígenas contra o câncer de pulmão, cólon e mama. Além de ser rico em fibras e reduzir o colesterol, ele ajuda a acelerar a eliminação do estrogênio do organismo.

### 6. Não deixe de comer arroz e feijão.

---

Esses alimentos são uma combinação perfeita para o organismo: possuem uma excelente fonte proteica, propriedades antioxidantes, vitaminas, minerais, fibras e aminoácidos.

## 7. Tome vitamina C diariamente.

---

A Vitamina C é um poderoso antioxidante e combate a formação dos radicais livres. Ela ajuda as células do organismo a crescer e permanecer saudáveis — principalmente as células dos ossos, dentes, gengivas e dos vasos sanguíneos. Combate infecções atua na absorção do ferro, reduz o nível de triglicérides e de colesterol, além de fortalecer o sistema imunológico.

## 8. Use a salsinha como tempero no dia-a-dia.

---

A salsinha é rica em vitaminas A e C. Ela é ótima para aliviar dores no estômago e eliminar gases do estômago e intestino. A salsa é também anticancerígena, devido à sua alta concentração de antioxidantes.

## 9. Soja: alimento essencial na saúde da mulher.

---

A soja é rica em hormônios e aumenta os níveis de estrogênio, aliviando os sintomas da menopausa. Possui atividade anticancerígena e acredita-se que combate especialmente o câncer de mama. Também auxiliando na redução do colesterol e triglicérides. Ela tem uma concentração de proteínas elevada, por isso pode substituir a carne.

## 10. 10 gotículas de própolis diariamente previnem várias doenças.

---

A própolis é uma substância produzida pelas abelhas e formada por ceras e resinas. Sua principal função é de fortalecimento do sistema imunológico, atuando na prevenção — e, em alguns casos, na cura — de diversas doenças. Age como antioxidante no organismo.

## 11. Inclua de 2 a 3 porções de frutas diárias.

---

As frutas são alimentos que oferecem grande quantidade de fibras, proteínas, vitaminas, sais minerais e açúcares (frutose). Elas são compostas basicamente de água, que é o composto fundamental para manter os tecidos do organismo saudáveis.

## 12. Troque o refrigerante por suco de fruta ou suco verde.

---

Os sucos de fruta energizam e limpam o organismo, fornecem minerais, vitaminas e fibras. Por serem ricos em açúcares naturais, devem ser consumidos com moderação. O suco verde fornece magnésio e antioxidantes (capazes de impedir a ação dos radicais livres, que levam ao envelhecimento e doenças).

### 13. Escolha alimentos antioxidantes.

---

Os antioxidantes combatem os radicais livres, diminuindo o seu poder de reação química. Isso é feito através de nutrientes antienvhecimento, como as vitaminas C, E, betacaroteno e mineral selênio. Esses nutrientes podem ser ingeridos através de alimentos como frutas e hortaliças.

### 14. Gosta de um chazinho? O chá verde é uma boa opção!

---

O chá verde é famoso por possuir alta concentração de antioxidantes. No chá verde também encontramos alta concentração de caroteno e vitaminas C e, substâncias que atuam no rejuvenescimento do organismo. Ele também é rico em manganês, potássio, ácido fólico e vitaminas (B1, B2, C, E, K).

### 15. Inclua fibras diariamente na sua dieta.

---

Para quem pretende emagrecer e cuidar da saúde, as fibras são uma ótima opção. Além de não fornecerem muitas calorias, elas diminuem a absorção do colesterol, de gorduras e de açúcares, e causam sensação de saciedade. Mas atenção: para um bom funcionamento do intestino, as fibras devem ser sempre consumidas com bastante água.

### 16. Vitamina B: não deixe de fora do cardápio.

---

As vitaminas do complexo B são as maiores responsáveis pela manutenção da saúde emocional e mental do ser humano. Ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, cabelos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscular do aparelho gastrointestinal. A vitamina B está presente nas carnes, leite, ovos, legumes, germe de trigo e brócolis.

### 17. Inclua ração humana na sua dieta.

---

A ração humana é um composto com diferentes tipos de ingredientes ricos em fibra. Controla colesterol e diabetes, aumenta a resistência orgânica, regula o intestino e ajuda na desintoxicação do organismo. Pode ser comprada ou feita em casa e normalmente contém: linhaça, colágeno, fibra de trigo, aveia, leite de soja, açúcar mascavo, castanha, amêndoa, gergelim e gérmen de trigo.

### 18. Coma 1 castanha, 2 nozes e 4 amêndoas por dia e sinta a diferença!

---

Essas frutas oleaginosas são fontes de fibras, ricas em vitaminas e minerais como potássio, selênio, magnésio e zinco. As castanhas são compostas de gordura saudável, que são responsáveis por efeitos benéficos como diminuição do LDL (colesterol ruim) e pelo aumento do HDL (colesterol bom), prevenindo, assim, doenças cardiovasculares.

## 19. Chocolate na medida certa é muito benéfico à sua saúde.

---

O chocolate (através do cacau) possui propriedades anticancerígenas, estimulantes cerebrais e a capacidade de curar diarreias. Contém proteínas, gorduras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, caroteno, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12 e C. Mas atenção: deve ser consumido com moderação (em média 30 g por dia) e deve ter uma alta dosagem de cacau, pelo menos 50%.

## 20. Gosta de um cafezinho? Se consumido na medida certa, pode ser benéfico.

---

O café fornece nutrientes e contém substâncias capazes de reduzir o risco de doenças. Foi observada, também, uma eficaz atuação no fígado e proteção contra o desenvolvimento de tumores. Mas o café deve ser de qualidade, com pouco açúcar e consumido no máximo 3 xícaras pequenas por dia.

## 21. Alimentos termogênicos: aceleram o metabolismo e emagrecem.

---

Os alimentos termogênicos são aqueles que precisam de mais energia para ser digeridos. Por isso, eles induzem o metabolismo a trabalhar em ritmo acelerado, gastando assim ainda mais calorias que as presentes no alimento. São termogênicos: gengibre, canela, linhaça,

brócolis, laranja, óleo ou gordura de coco, vinagre de maçã, cafeína, chá verde, pimenta vermelha, couve e abacaxi.

## 22. Coma uma laranja por dia.

---

Além da famosa vitamina C, a laranja também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro. Contém fibras, pectina e flavonoides, que aumentam seu valor nutritivo. Antes de fazer caminhadas, tome um copo de suco de laranja: ele dá energia, hidrata o corpo e diminui o colesterol.

## 23. Precisa de energia? Mel é uma boa pedida.

---

Além de ter a função de adoçar, o mel ajuda no bom funcionamento do nosso organismo e trata doenças como: gripe, asma, amigdalite e bronquite. É rico em proteínas, vitaminas e sais minerais, auxiliando em problemas respiratórios e funções intestinais.

## 24. Quer incluir mais fibras a dieta? Coma aveia.

---

A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, vitaminas (especialmente do grupo B e E), carboidratos e fibras. A aveia diminui o colesterol ruim e ajuda no bom funcionamento do intestino. É recomendado de 1 a 2 colheres de sopa diariamente.



## 25. Alho e cebola: a dupla perfeita para sua saúde.

---

Pesquisas comprovam que o alho e a cebola trazem inúmeros benefícios à saúde. Nos homens, uma dieta rica em alho e cebola é também arma indispensável no combate ao câncer de próstata. Favorece o bom funcionamento do sistema imunológico, e reduz glicose e colesterol.

## 26. Cuidado com o excesso de açúcar!

---

O açúcar refinado tem pouquíssimo valor nutricional. Quando consumido com regularidade e em grande quantidade, gera uma série de reações bioquímicas que podem levar à obesidade, hipertensão e diabetes. Procure substituir o açúcar refinado pelo mascavo, que é um possui mais nutrientes, vitaminas e minerais.

## 27. O guaraná em pó pode ser um grande aliado no cansaço do dia-a-dia.

---

O guaraná em pó é um poderoso estimulante, devido à cafeína em alta concentração. É utilizado para combater o cansaço físico e mental. O pó de guaraná contém fibras vegetais, amido, ácido tânico, cálcio, ferro, fósforo, potássio, tiamina e vitamina A.

## 28. Gengibre: não deixe essa maravilha fora da sua dieta.

---

É considerado um poderoso anti-inflamatório, anticoagulante, antioxidante e antibactericida. O gengibre é utilizado para tratamento de náuseas, vômito, dor de cabeça, congestão do peito, cólera, gripe, diarreia, dor de estômago, reumatismo e doenças nervosas. Você pode consumir em forma de cápsulas, em pó ou em forma de chá.

## 29. Beba água de coco e mantenha seu corpo hidratado.

---

A água de coco é uma delícia para beber, riquíssima em vitaminas e sais minerais como o potássio. É a bebida ideal para quem pratica atividades físicas. Serve como soro natural quando estamos doentes ou com diarreia, pois hidrata o nosso organismo (além da pele, que fica super-macia!)

## 30. Inclua linhaça e aveia no seu dia-a-dia para melhorar o trânsito intestinal.

---

Bata a linhaça junto com a aveia no liquidificador. Tome uma colher de sopa diariamente de preferência em jejum. Pode ser com água ou suco de sua preferência. A linhaça e a aveia juntas possuem muitos minerais e vitaminas, além de serem ótimas para intestino preso.



Saúde do Corpo

### 31. Você cuida da sua gengiva?

---

A prevenção de doenças da gengiva é fundamental, pois ter saúde bucal é importante tanto na aparência e autoestima, como na saúde geral de seu corpo. Boca saudável é também aquela que proporciona uma boa mastigação — o que traz uma melhor digestão e absorção dos nutrientes.

### 32. Você cuida bem da higiene íntima?

---

A falta de cuidados com a saúde íntima provoca o desequilíbrio da proteção natural da vagina, o que colabora para o surgimento de infecções. Use sabonetes específicos, sempre se proteja na relação sexual, use calcinhas confortáveis e consulte sua ginecologista sempre que desconfiar de qualquer irregularidade.

### 33. Você sofre de TPM?

---

Apesar de saber que a TPM está relacionada às alterações dos hormônios sexuais estrogênio e progesterona ou à deficiência de vitaminas e minerais, existem tratamentos que podem ajudar muito a diminuir os sintomas. TPM é tratável: converse com sua ginecologista.

### 34. Pratique caminhada diariamente.

---

A caminhada é um exercício aeróbico muito eficaz. Caminhar é uma atividade física perfeita: é fácil, leve, melhora o seu astral e é capaz de proporcionar saúde, beleza e boa forma. Tente caminhar pelo menos 20 minutinhos por dia.

### 35. Insira uma corridinha entre as caminhadas.

---

A corrida é um dos exercícios físicos mais eficientes para quem quer perder peso com saúde. Correr acelera o metabolismo, fazendo a queima de calorias acontecer mais eficientemente. A corrida pode ser praticada por qualquer indivíduo, apenas não deixe de consultar seu médico antes.

### 36. Quer deixar seu corpo mais bonito, forte e saudável? Experimente o Pilates.

---

Pilates é uma técnica de conscientização e reeducação corporal. Os movimentos são lentos, fluentes e exercitam o controle motor do corpo. Aumenta a resistência física e mental, alivia as tensões, estresse, dores crônicas, aumenta a flexibilidade e a força muscular.

### 37. Depois do 30 anos, não deixe de praticar musculação.

---

A musculação melhora a postura, o sono, e o bem-estar geral. A maioria dos casos de dores nas costas é relacionada à fraqueza muscular e à falta de flexibilidade. O trabalho com peso torna os músculos (que sustentam os ossos) mais resistentes. Também aumenta e define a massa muscular. É tão importante quanto o exercício aeróbico.

### 38. Está estressada e precisa relaxar? Pratique Ioga.

---

A Ioga trabalha com a união dos nossos aspectos físicos, emocionais e espirituais. Não traz apenas o bem-estar do corpo, mas busca um caminho em direção a um sentido de vida mais profundo, unindo o físico ao espiritual. Alivia a ansiedade, estresse, dores; melhora o equilíbrio e a postura.

### 39. Quer um exercício mais leve, sem dores e suor? Pratique hidroginástica.

---

Os exercícios realizados dentro da água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o nosso rendimento e possibilitando a prática de atividade por um período de tempo maior. Como o impacto é reduzido, as dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem.

### 40. Cuidado com o estresse.

---

Estresse é o estado psicofísico resultante de excessiva exposição a certos estímulos, caracterizado por tensão muscular, fadiga, cansaço e dificuldade para dormir. Em uma situação de problema, não adianta se preocupar demasiadamente: isto só traz sofrimento, depressão e nervosismo, além de não trazer a solução. Esteja mais consciente desses sentimentos e torne-se uma pessoa mais feliz.

### 41. Não deixe de ficar de olho em seu colesterol.

---

Colesterol alto é uma condição de saúde perigosa, pois está associado a um maior risco de doenças do coração. O excesso tende a acumular-se nas paredes das artérias, formando placas de gordura. Essas placas podem, pouco a pouco, entupir as artérias, levando a complicações cardiovasculares. Faça exames periódicos e mantenha o nível de colesterol em dia.

### 42. Faça exames de glicose regularmente.

---

A diabetes é uma doença silenciosa, com sintomas quase imperceptíveis. O pâncreas não produz a insulina necessária para fazer a glicose entrar na célula, por isso impede o correto aproveitamento dos alimentos. Proteja-se com exames periódicos.

### 43. Cuidado com a osteoporose.

---

A osteoporose é uma doença que atinge os ossos: eles ficam mais frágeis devido à diminuição da quantidade de massa óssea em seu interior. Eles tornam-se finos e suscetíveis a fraturas. Pratique exercícios físicos, faça exames regularmente e tenha uma dieta rica em cálcio.

### 44. Não deixe a depressão te afetar.

---

Os sintomas da depressão são muito variados: desde sensações de tristeza, passando pelos pensamentos negativos até as alterações da sensação corporal como dores. Fique consciente dos seus atos e busque o autoconhecimento. Isto evitará o desalento e a consequente desorganização orgânica. Em caso de suspeita de depressão, consulte seu médico.

### 45. Mantenha as mãos sempre limpas! .

---

Você sabia que uma das melhores formas de reforçar o sistema imunológico do nosso organismo é mantendo as mãos sempre limpas? Essa medida, juntamente com tomar água durante o dia, normalmente é suficiente para evitar grande parte das gripes e resfriados comuns.

### 46. Preste atenção no seu hálito.

---

A prevenção é a medida mais importante para o mau hálito: normalmente, ela acaba sendo a principal forma de tratamento. Deve-se ter cuidado com a alimentação e, principalmente, com a higiene bucal. Uma boa dica é beber água: Além de evitar a desidratação, ela evita a proliferação de bactérias na boca.

### 47. Respire profundamente.

---

O sangue precisa de oxigênio. A respiração profunda amplia a clareza da mente e dá mais saúde física. Faça isso calmamente durante alguns minutos do dia, preferencialmente em algum lugar com muito ar puro e você verá a diferença.

### 48. Pratique meditação.

---

Considerada por alguns como instrumento para uma ecologia da mente e dos sentimentos, a meditação não é uma prática tão complicada quanto se pensa. Basta sentar-se em silêncio e observar a passagem dos pensamentos pela mente como se fossem nuvens do céu. Isto é, não se prenda a eles — apenas observe-os e deixe-os passar.

## 49. Procure dormir bem.

---

É na hora do sono que você realmente consegue descansar e recarregar as energias. Estudos sugerem que a falta de sono crônica pode ter um impacto negativo nas funções metabólicas e endócrinas. Quando se dorme menos de cinco horas, há um desequilíbrio no metabolismo.

## 50. Seja mais otimista!

---

Após dez anos estudando como a personalidade de uma pessoa pode influir no aumento ou na diminuição da expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva melhora o bem-estar e diminui o risco de doenças.



Beleza

### 51. Após os 30 anos, faça reposição de colágeno.

---

O colágeno é importantíssimo para pele, cartilagens e ossos. Quando há deficiência, fica mais visível a diminuição da elasticidade da pele, o aparecimento de rugas e o aumento da fragilidade articular e óssea. Por isso é tão importante não deixar faltar esse nutriente.

### 52. Cuide da sua beleza enquanto dorme.

---

À noite, o metabolismo das células da pele se acelera e, por isso, ela absorve os nutrientes melhor que em qualquer outro período do dia. Portanto, se você ainda não possui o hábito de fazer um ritual de beleza antes de se deitar, experimente essa ideia.

### 53. Quer manter o bronzeado na pele?

---

Tome sol aos poucos e constantemente. No início use um protetor solar com fator de proteção maior e depois vá diminuindo. Evite o sol muito forte, para não agredir a pele e evitar que ela descasque com facilidade. Use autobronzeadores em dias alternados para manter o bronzeado.

### 54. Manchas nas axilas? Receitinha caseira!

---

Passes um pouco de água oxigenada no local e deixe agir por 3 a 5 minutos. Depois, lave com muita água e durma com a pele bem limpinha. De manhã, faça uma leve esfoliação com fubá e sabonete, enxágue bem e aplique seu desodorante habitual. Repita o procedimento por 20 dias seguidos.

### 55. Use o chá verde para beleza.

---

O chá verde também possui propriedades cosméticas, que trazem diversos efeitos benéficos a nossa beleza. Diminuem as chances de pele seca, coceira e alergias por contato. Ótimo para quem tem cabelos oleosos: Basta fazer um chá e usar como um último enxágue após lavar o cabelo.

### 56. Babosa traz benefícios para pele e cabelos.

---

A babosa fortalece os cabelos e ajuda na queda. A babosa também é ótima para a pele: ela hidrata e, por ter poder cicatrizante, é ótima para pele com acne. A babosa pode ser misturada também no creme de hidratação. Na pele, passe a babosa no rosto (como uma máscara) e espere secar. Depois, lave normalmente.



### 57. Use Bepantol em favor de sua beleza.

---

Esse produtinho é constituído basicamente de vitamina B5. Bom para evitar rachaduras, ajuda na hidratação da pele. Ajuda também a cicatrizar qualquer coisa mais rapidamente. Para o cabelo, deve ser usado o Bepantol solução, que ajuda hidratar e fortalecer os fios.

### 58. Para unhas fracas, use base de alho para fortalecer.

---

Faça uma receitinha caseira: misture 1 vidro de base, ½ alho bem picadinho e 1 cravo da índia. Essa mistura vai deixar suas unhas mais fortes e brilhantes. Além disso, você vai perceber que elas vão crescer mais rápido.

### 59. Não se esqueça de cuidar dos pés e das mãos.

---

Os pés e as mãos geralmente ficam esquecidos na hora dos cuidados. Esfoliar e hidratar os pés são boas medidas. Nas mãos, jamais se esqueça do protetor e de um bom hidratante.



Cabelos

## 60. Mantenha a saúde dos cabelos lavando-os diariamente.

---

Uma boa higienização do couro cabeludo reduz a queda de cabelo: manter os cabelos sujos impede o crescimento e obstrui os poros. A lavagem apenas ajudará os fios que já estão soltos a se desprender com mais facilidade. A limpeza do couro cabeludo com xampus destinados a remover as escamas, oleosidade e fungos diminuem também a caspa.

## 61. Cabelos cacheados? Veja algumas dicas.

---

A hidratação é fundamental para repor os nutrientes, devolvendo o brilho, maciez, elasticidade e forma aos cachos. É muito importante saber a diferença entre os cabelos crespos e cacheados para utilizar os produtos certos; caso contrário, seus cabelos podem ficar opacos e sem movimento.

## 62. Cabelos oleosos? Veja algumas dicas.

---

Os cabelos oleosos normalmente são gordurosos, pesados, finos e sem volume. O primeiro passo importante é a limpeza. Ela deve ser feita diariamente e com muito critério para não comprometer ainda mais a função equilibrante das glândulas. Use xampu anti-resíduo ou esfoliante capilar 1 vez por semana.

## 63. Não se esqueça de repor a queratina dos fios.

---

A queratina tem a função de envolver o fio com uma película, tornando-o mais resistente e com mais elasticidade. O cabelo já possui normalmente a queratina, mas devido às agressões químicas — coloração, poluição, cloro e raios solares — ele acaba perdendo essa proteína. Por isso é importante fazer a reposição de queratina das madeixas.

## 64. Cuidados com os cabelos após a coloração.

---

A partir do momento que você decide tingir ou descolorir os cabelos, deve-se tomar uma série de cuidados, porque toda química mexe com a estrutura do seu cabelo. Hidrate os fios toda semana. Evite usar muito o secador e a chapinha e utilize produtos específicos para cabelos coloridos (ou com luzes e reflexos) para realçar a cor.

## 65. Você hidrata seus cabelos?

---

A hidratação capilar serve para repor a umidade natural, nutrientes e queratina perdida. A hidratação constante é uma grande aliada para manter os cabelos saudáveis, com brilho, sedosos e macios. Dependendo das condições dos fios, ela deve ser feita toda semana, a cada 15 dias ou mensalmente.

## 66. Faça sua coloração durar mais tempo.

---

Em primeiro lugar, use tinta de qualidade. Use um tonalizante 15 dias depois da tintura para manter as cores vivas. Faça banho de brilho 20 dias depois da tintura (o banho de brilho é feito com tinta e creme de hidratação). Use a mesma cor da sua tinta nos dois procedimentos.

## 67. Repare os danos de seu cabelo com cauterização.

---

Esse tratamento faz a reposição de nutrientes e queratina na fibra capilar. O cabelo fica mais forte, macio, hidratados e revitalizados. Para um resultado ainda melhor, não se esqueça das hidratações capilares semanais.

## 68. Coloque brilho em seus cabelos!

---

O brilho do cabelo sempre foi tido como sinônimo de cabelo saudável. Para conseguir o efeito, os fios devem estar bem tratados, saudáveis, com as cutículas fechadas e com uma espécie de película protetora que retém brilho, refletindo assim a luz. Para isso, use hidratação, tonalizantes, banho de brilho — e nunca se esqueça de ter uma boa alimentação!

## 69. Aprenda a usar a chapinha corretamente.

---

Além de alisar, a chapinha tem a função de fechar as cutículas — proporcionando assim mais brilho às madeixas. Procure uma chapinha de qualidade e use produtos antitérmicos. Cuidado também para não usar muitas vezes em pouco tempo! Usar todos os dias resseca os fios, podendo quebra-los.

## 70. Quer que seu cabelo cresça mais rápido?

---

Infelizmente não existe nenhum produto milagroso que faça seu cabelo crescer mais rápido. Existem, porém, algumas dicas para seu cabelo crescer saudável e sem estagnar no tempo. Hidratação, massagens capilares, bons produtos, manter o couro limpo e ativar a circulação sanguínea ajudam bastante.

## 71. Está com a tinta desbotada, cor opaca e sem brilho?

---

O banho de brilho pode ser a solução. Indicado para quem quer reavivar a cor e dar brilho aos cabelos e para quem pinta e lava os cabelos diariamente. Usar uns 15 dias após a tintura habitual.

## 72. Tem o cabelo grosso, volumoso e crespo?

---

A solução para esse tipo de cabelo pode estar na escova progressiva. Hoje em dia os tipos de escova são bem variados e quase não agredem o cabelo. Destaque aqui para as escovas sem formol: X-Tenso, escova inteligente Evolution, escova de frutas e chocolate.

## 73. Diminua o frizz dos cabelos.

---

Quando o cabelo está com muito frizz, geralmente é sinal que ele está desidratado. Para esses casos, o problema tem solução: uma boa hidratação e cauterização. Mas se a hidratação não resolve, ou se aqueles fios arrepiados são característicos da pessoa, outra solução interessante é a escova progressiva.

## 74. Oleosidade, caspa e acúmulo de resíduos no couro cabeludo? Faça uma esfoliação capilar.

---

O nosso couro cabeludo sofre com o acúmulo de sujeiras e gorduras do dia-a-dia, deixando os cabelos com aspecto oleoso e com caspa. Fazer uma esfoliação a cada 15 dias ajuda a eliminar esses problemas. A esfoliação proporciona limpeza profunda e deixa os cabelos mais leves e saudáveis.

## 75. Tome medidas para evitar que os cabelos envelheçam.

---

Para evitar que os fios envelheçam, o ideal é fazer uma reposição de queratina. Proteger do sol, hidratar, fazer um lifting capilar e a cauterização — tudo isso também evita que o cabelo envelheça (isto é, um cabelo desidratado, poroso, danificado, quebradiço e sem vida).

## 76. Está tendo problemas com caspa?

---

Lave os cabelos diariamente. Uma boa higiene capilar, com lifting, esfoliação e shampoo adequado é essencial. Uma alimentação adequada, massagem capilar e produtos específicos para dermatite também ajudam.



Maquiagem

## 77. Para que sua maquiagem fique perfeita e duradoura, prepare a pele.

---

Para que a maquiagem fique impecável, a pele deve ser preparada corretamente para receber os cosméticos. Use os produtos conforme seu tipo de pele. Como fazer essa preparação? Lave o rosto, hidrate, proteja contra os raios solares e use um primer.

## 78. Está branquinha e gostaria de parecer bronzeada? Use a maquiagem a seu favor!

---

Para ganhar um tom dourado com a maquiagem, você deve usar produtos específicos que ofereçam esse efeito bronzeador, tais como bases ou pós-compactos. Assim, você pode ficar com a cor do verão o ano inteiro sem precisar se expor aos efeitos nocivos dos raios solares.

## 79. Pele oleosa: Escolha produtos certos para a maquiagem não escorrer!

---

A pele oleosa requer cuidados especiais, inclusive na hora da maquiagem. A escolha do cosmético é essencial para manter a pele limpa e livre de óleo. Existem muitos produtos: os chamados oil-free, anti-brilho, reguladores da oleosidade e lencinhos absorventes. Aposte também na maquiagem mineral, específica para peles oleosas.

## 80. Use base facial e mantenha sua pele bonita e protegida.

---

A principal função da base é cobrir as imperfeições, dar acabamento e deixar a pele bonita e com aspecto saudável. Ela unifica a pele e a deixa com uma aparência mais homogênea. Além disso, protege a pele contra vento, poluição e raios solares.

## 81. Maquiagem mineral: Inclua no seu dia-a-dia.

---

A maquiagem mineral é ideal para quem tem a pele sensível e oleosa, pois os produtos são feitos com matéria-prima natural. Possui propriedades calmantes e anti-inflamatórias. Por isso, é indicada também para peles sensíveis e alérgicas. Além disso, não obstrui os poros.

## 82. Quer mudar o visual? Experimente uma maquiagem colorida!

---

O destaque da maquiagem colorida é para os olhos e a boca. As cores são vivas, cintilantes e fluorescentes, mas é sempre bom lembrar que se deve ter cuidado com o equilíbrio entre olhos e boca. Se os olhos estiverem com cores fortes, o batom deve ser suave.



Pele



### 83. Use protetor solar diariamente.

---

O protetor solar ajuda na redução das queimaduras solares e outros danos à pele — ultimamente ligado a um menor risco de câncer de pele. A proteção solar é a principal forma de prevenir o envelhecimento prematuro e de permitir que a pele danificada possa se reparar.

### 84. Quer deixar a pele bonita e renovada? Faça um peeling facial.

---

No processo de peeling ocorre a destruição da camada superficial, média ou profunda da pele, sofrendo escamação dessas camadas — eliminando células mortas e dando lugar a uma pele nova, mais saudável e bonita e com menos rugas, manchas, acne e outras imperfeições.

### 85. Precisa disfarçar as olheiras?

---

Antes de começar a maquiagem, coloque um creme para a área dos olhos no congelador por cerca de 10 minutos e depois aplique na área afetada. Além de refrescar, tira o inchaço e faz com que o corretivo ganhe um efeito mais uniforme.

### 86. Para complementar a limpeza da pele, tonifique-a.

---

O tônico facial complementa a limpeza, removendo células mortas, vestígios de maquiagem e gel de limpeza. Além disso, a tonificação devolve o pH natural, refrescando e suavizando a pele, preparando-a para a hidratação.

### 87. Não se esqueça dos lábios: sempre que possível hidrate-os.

---

Para hidratar os lábios, a ingestão de água é fundamental. Além disso, existem vários tipos de hidratantes e protetores labiais. Estes hidratantes labiais podem ser usados várias vezes ao dia e por cima deles pode ser usado o batom, gloss e brilhos. Eles são ótimos para manter a boca bonita e bem cuidada.

### 88. Faça uma esfoliação 1 vez por semana e note a diferença.

---

A esfoliação é o motor de renovação celular da pele, pois serve para eliminar as células mortas de sua superfície. O resultado é uma pele mais macia, uniforme, lisinha, sedosa e pronta para hidratação.

## 89. Dê atenção especial para área dos olhos.

---

A área ao redor dos olhos é a parte mais sensível, fina e delicada do rosto e deve ser tratada com cuidados especiais. Como essa área está mais sujeita ao envelhecimento, usar cremes específicos e usar maquiagem de qualidade é fundamental.

## 90. Ao primeiro sinal de manchas na pele, trate-as!

---

As manchas são alterações na coloração da pele, e podem aparecer em qualquer idade. O cuidado principal para evitar que as manchas apareçam é o uso do protetor solar. Se a mancha persistir, procure um dermatologista para fazer o tratamento mais adequado. Os tratamentos mais comuns são: Ácido Retinóico e Hidroquinona, Peeling, Laser e loção clareadora.

## 91. O DMAE pode ser um grande aliado para sua pele.

---

O DMAE é um importante antioxidante da membrana celular. Ele exerce efeito positivo no combate à flacidez e na melhoria do aspecto da pele. O DMAE pode ser administrado em cremes manipulados com a inclusão de outras substâncias como o ácido retinóico, elastinol e Coenzima Q10. Dessa forma, ajuda a reduzir as rugas finas do rosto e pescoço.

## 92. Use máscaras com argila para eliminar a oleosidade da pele.

---

A argila realiza um peeling natural, removendo o excesso de oleosidade da pele. Nutre os tecidos com sais minerais e absorve radiação solar, retardando o envelhecimento. Existem vários tipos de argila de acordo com seu tipo de pele.

## 93. Invista em sabonetes apropriados para lavar o rosto.

---

Para que a pele possa estar sempre bonita e bem tratada, um dos cuidados básicos para o rosto é a limpeza. O objetivo de lavar o rosto é desobstruir os poros, dissolver a sujeira e a maquiagem, bem como remover o excesso de oleosidade. Mas utilize apenas sabonetes específicos para o rosto!

## 94. Cuide da sua pele para evitar o envelhecimento precoce.

---

Quem não quer deixar a pele bonita, macia e hidratada? Para isso, algumas atitudes podem fazer muita diferença. Além da limpeza e proteção solar, há outros cuidados essenciais: Boa alimentação, beber muita água, dormir bem, fazer esfoliação, usar maquiagem de boa qualidade e uma boa hidratação. Cuide-se!

## 95. O que você deve fazer para evitar as espinhas?

---

Para prevenir o aparecimento das espinhas, é fundamental controlar a oleosidade da pele. A forma mais simples de controle é através da higienização adequada. A esfoliação da pele é bastante importante para desobstruir os poros entupidos. Além disso, use produtos específicos para tratar as espinhas.

## 96. Quer facilitar seu dia-a-dia? Use hidratantes com protetor solar.

---

Os hidratantes acrescidos de filtro em suas fórmulas são bons e funcionam muito bem, principalmente para o dia-a-dia. Além dos hidratantes você também pode optar pela maquiagem com FPS.

## 97. O que você pode fazer para eliminar as olheiras?

---

Durma pelo menos 7 horas por dia. Passe um corretivo no mesmo tom da pele. Antes de dormir, passe um creme cosmético específico para a hidratação da área dos olhos, principalmente aqueles que possuem componentes para amenizar olheiras. Evite a exposição ao sol para evitar a pigmentação de melanina abaixo dos olhos.

## 98. Quer deixar sua pele bonita? Use ácidos.

---

Dependendo do princípio ativo e da concentração utilizada, os ácidos podem ajudar a rejuvenescer, eliminar manchas, clarear a pele e

combater a produção excessiva de óleo. A principal função dos ácidos é esfoliar a pele e descamar, como se fosse uma “troca de pele”.

## 99. Proteja sua pele da luz do computador, use base facial!

---

As pessoas costumam se preocupar com os raios UVA e UVB ao lar livre, mas ninguém se preocupa com a luz visível no escritório ou em casa. A luz do computador pode causar manchas escuras na pele e também envelhecimento. Use base facial ou um filtro mais grossinho que forma um filme protetor.

## 100. Refresque sua pele com água termal.

---

A água termal é rica em sais minerais como: zinco magnésio, cálcio e ferro. Hidrata e acalma as irritações da pele. Super-indicada para as peles sensíveis. A água termal também pode ser usada no lugar do tônico facial após tratamentos faciais com ácidos e peelings.

## 101. Deixe a preguiça de lado na hora de cuidar da sua pele.

---

Deixe a preguiça de lado e cuide da sua pele. Adquirir este hábito desde cedo é essencial para evitar o envelhecimento acelerado. Limpe, esfolie, use máscaras, tonifique, proteja, hidrate, use ácidos e cremes específicos para área dos olhos.

# Agradecimentos

**Obrigada por ler este ebook!** Espero sinceramente que tenha gostado e achado útil.

## Compartilhe com suas amigas

---

Sinta-se à vontade para passar esse ebook para suas amigas, colegas ou qualquer pessoa que você acha que vai se beneficiar dessas informações. Aliás, se você gostar desse ebook, a melhor forma de mostrar sua apreciação é ajudando a divulgá-lo! Para compartilhar no Facebook, clique no botão abaixo:



## Visite o site e participe!

---

Para centenas de outras dicas e artigos completos visite o nosso site Beleza e Saúde, no endereço <http://belezaesaude.com>.

O site possui uma comunidade vibrante de leitoras dispostas a ajudar com quaisquer dúvidas que você tenha. Visite e participe!

*Obrigada e beijos!*  
*Celisa.*