



Maquiagem: Veja dicas para fazer o batom durar mais!

Toda apaixonada por maquiagem quer descobrir truques para fazer o batom durar mais, não é mesmo? Afinal, lábios pintados estão sempre presentes, seja nas makes leves e naturais, seja nas produções ultraelaboradas. E você sabe como manter o produto intacto na boca mesmo quando comemos e bebemos? O que fazer para ele não desbotar e nem transferir? A Catharine Hill sabe que essas dúvidas são comuns e, por isso, trouxe um guia com 4 segredos valiosos sobre como fixar o batom.

As opções 24 horas e as que são à prova d'água ajudam bastante, porém nem sempre o nosso batom preferido tem essas característi-



cas. O resultado? Retoques e mais retoques – o que não é nada prático para a mulher moderna. Se esse é o seu caso,

pode ficar tranquila! A partir de agora, você não precisará mais abrir mão do seu tom predileto, nem ficar com os

lábios manchados, pois revelaremos dicas práticas, baratinhas e profissionais para o seu batom durar mais. Vamos lá?

4 truques profissionais para fazer o batom durar mais

Não importa qual seja a cor e a textura escolhidas. Seguindo os passos abaixo, é possível fazer o seu batom durar mais sem que ele ganhe aspecto ressecado e ainda mantendo o tom vivo do produto mesmo depois de horas da primeira aplicação. Não acredita? Então, olha só!

1. Prepare os lábios antes de passar o batom



A maioria das mulheres se esquece de um ponto importantíssimo quando o objetivo é prolongar a durabilidade da cor na boca: hidratar os lábios. Por isso, antes de maquiar a região, aplique um hidratante labial e um primer específico.

Esse primeiro passo é fundamental para o batom não ressecar e craquelar. Ah, e saiba que ele deve ser feito independentemente da textura escolhida, seja ela matte, seja cremosa.

2. Aplique base na região da boca



Um truque muito usado pelos maquiadores profissionais é aplicar a base também na região da boca para fazer o batom durar mais. Dessa forma, mesmo que você coma, beba, ou fique várias horas sem retocar os lábios, a cor aplicada permanecerá lá, intacta.

Além disso, passar um pouquinho de corretivo no entorno dos lábios é outra dica valiosa para evitar que o produto borre.

3. Delineie com lápis labial



Por ter textura macia e ser fácil de aplicar – pois basta seguir o desenho da boca –, o lápis labial garante fixação extra para o batom. Além disso, a área fica mais delimitada, desenhadinha e bonita, deixando a sua make com aspecto profissional.

A única regra aqui é utilizar produtos da mesma tonalidade, ok? Assim, o lápis e o batom se mesclam entre si, não destoam um do outro, e o resultado fica ainda mais natural.

4. Finalize com pó translúcido



Feito os passos acima, você já pode aplicar o seu batom preferido e finalizar com uma camada fina de pó fixador translúcido, que deve ser depositado levemente em toda a região utilizando um pincel volumoso e macio.

Esse cosmético é indispensável no nécessaire, pois prolonga a durabilidade da make e ainda dá acabamento aveludado. Caso você prefira uma boca mais cintilante, depois do pó translúcido basta usar um brilho labial de alta duração.

Para todas essas dicas terem o efeito desejado, é fundamental utilizar produtos de qualidade. Invista, também, em um protetor labial para se proteger dos efeitos nocivos causados pelo sol em cada estação. Dessa forma, você conseguirá fazer o seu batom durar mais sem prejudicar a respiração da pele e ainda deixará sua boca saudável.



Cabelos fracos e sem vida? Conheça o que a Medicina Tradicional Chinesa diz sobre



Em busca de cabelos exuberantes e saudáveis, exploramos diferentes tratamentos e produtos. Mas e se a chave para um cabelo deslumbrante estivesse em um segredo ancestral? Na Medicina Tradicional Chinesa, descobrimos um conjunto de conhecimentos que enfatiza a importância de um corpo bem nutrido para a saúde capilar. E a boa notícia é que podemos alcançar esse equilíbrio através de uma alimentação rica em nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais. Você já ouviu o ditado "você é o que você come"? De acordo com Pa-

tricia Liu, expert em Medicina Chinesa, uma alimentação completa e variada, repleta de nutrientes essenciais, desempenha um papel fundamental no fortalecimento das fibras capilares. Em particular, vitaminas como a vitamina C (encontrada em laranjas, limões, acerolas, kiwis, morangos, amoras, mirtilos, tomates, cenouras, pimentões e couve) e biotina (presente em sementes de girassol, batata-doce cozida, amêndoas, nozes e amendoim, espinafre cozido e brócolis fresco) são essenciais para promover a saúde capilar.

Além da vitamina C e da biotina, existem outros nutrientes essenciais para manter o cabelo saudável e nutrido. Entre eles, destaca-se o ferro, que desempenha um papel fundamental na oxigenação dos folículos capilares e no crescimento dos fios. Fontes de ferro incluem feijão, lentilha, espinafre e cereais integrais. Também não podemos esquecer dos ácidos graxos ômega-3, encontrados em algas, sementes de linhaça e chia, que ajudam a promover a saúde do couro cabeludo e proporciona brilho aos cabelos. Outro nutriente importante é a vitamini-

na E, conhecida por suas propriedades antioxidantes, que ajudam a proteger os folículos capilares dos danos causados pelos radicais livres. Fontes de vitamina E incluem óleos vegetais, como o óleo de girassol e de germen de trigo, amêndoas, abacate e sementes de girassol. O selênio desempenha um papel essencial, pois auxilia na produção de enzimas antioxidantes que combatem o estresse oxidativo no couro cabeludo. A Castanhas do Pará é uma das melhores e mais populares fontes de selênio.

Na Medicina Tradicional Chinesa, há uma crença profunda de que uma dieta equilibrada desempenha um papel essencial na saúde capilar. Segundo Patrícia, incluir frutas, legumes e verduras na nossa dieta diária é fundamental para nutrir nossos cabelos de dentro para fora. "Esses alimentos fornecem não apenas as vitaminas e minerais necessários, mas também antioxidantes poderosos que ajudam a combater danos causados por agentes externos", ressalta a especialista.

Ela alerta que é importante lembrar que cada indivíduo é único, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar da mesma forma para outra. A genética, o estresse e outros fatores desempenham um papel significativo na queda capilar. Portanto, é essencial procurar orientação médica especializada para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento personalizado. A Medicina Tradicional Chinesa valoriza a individualidade e a constituição única de cada pessoa, ressaltando a importância de abordagens personalizadas para obter resultados eficazes.

Nossa jornada em busca de cabelos saudáveis nos leva a explorar tanto a sabedoria ancestral da Medicina Tradicional Chinesa quanto os avanços científicos modernos. Ao nutrir nossos fios com uma alimentação equilibrada e procurar o cuidado adequado, estamos no caminho para uma saúde capilar exuberante e duradoura.

Alongamento de cílios pode afetar a saúde ocular: entenda os riscos

Tendência de beleza, os cílios postiços são uma opção popular para muitas pessoas que desejam realçar o olhar, deixando uma aparência mais marcante e sofisticada, mas é preciso adotar certos cuidados na sua utilização. Sempre que houver um objeto estranho próximo a região dos olhos, há um potencial risco de problemas e todo cuidado é pouco.

O principal risco associado ao uso de cílios postiços é a possibilidade de danificar seus cílios naturais. A aplicação e a remoção inadequada dos cílios podem puxar e danificar os cílios naturais, resultando em queda de cabelo e dano permanente. Além disso, a cola utilizada para fixar os cílios pode causar reações alérgicas em algumas pessoas, ocasionando inchaço e irritação nos olhos.

Outro fator pode estar associado a possibilidade de infecção. Se os cílios postiços não forem higienizados adequadamente antes da aplicação, bactérias e germes podem se acumular, o que pode levar a infecções oculares, incluindo conjuntivite alérgica.

A Blefarite, inflamação não contagiosa que afeta as pálpebras, também é um problema recorrente para quem abusa do alongamento dos cílios sem os cuidados adequados. Segundo o Dr. André Borba, oftalmologista e especialista em cirurgia reconstrutiva e estética das pálpebras, a doença pode se apresentar de forma infecciosa e

alérgica, e os sintomas podem ser coceira, ardência, vermelhidão e edema, também podendo levar a irritação, lacrimejamento, sensação de corpo estranho e incômodo a luz.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, duas em cada dez mulheres que utilizam grande quantidade de maquiagem e acessórios nos olhos apresentam problemas oculares.

Como proceder em caso de irritação nos olhos

Em situações de reações alérgicas na região dos olhos, tais como coceira, ardor e inchaço, em decorrência do uso dos cílios postiços o ideal é adotar procedimentos de higienização para aliviar os sintomas:

- Fazer compressas como soro fisiológico
- Lavar bem a região dos olhos com sabão neutro e água em abundância

• Consultar o oftalmologista assim que possível para verificar se não houve dano mais sério.

A utilização dos cílios postiços pode ser uma ótima opção de embelezamento, mas é necessário ficar atento aos possíveis riscos iminentes e adoção de medidas de precaução para minimizá-los. É recomendável escolher um profissional qualificado para realizar o procedimento, usar produtos de qualidade e não esquecer da limpeza diária. Em casos aparentes de reações alérgicas, o indicado é buscar ajuda de um médico especialista.

Quais são os tipos de alongamento de cílios?



Alongamento de cílios?

Existem três principais técnicas de alongamento de cílios. É importante conhecê-las para escolher o seu tipo favorito e se especializar.

Afinal, é muito melhor ser excelente em uma técnica do que razoável em técnicas diferentes, não é mesmo? Veja a seguir quais são os tipos mais comuns e suas principais características.

Alongamento de Cílios Volume russo

Essa técnica é mais personalizada, pois não tem uma quantidade exata de cílios a serem acrescentados. A profissional observa o volume natural da cliente e faz uma especulação da quantidade necessária e os locais da aplicação.

O resultado da extensão de cílios é bastante delicado e as clientes ficam satisfeitas pela exclusividade.

Extensão com tufos ou tufinhos

Esse tipo também é personalizado, mas tem um ar mais sofisticado devido à quantidade de cílios aplicados.

São necessários alguns tufos ou tufinhos para dar o efeito de volume e alongamento desejado. Eles são aplicados na base de pelos já existente e o resultado é imediato, fácil de perceber.

Alongamento de Cílios fio a fio

Essa é a técnica queridinha do momento porque deixa um efeito mais natural. Para isso, são utilizados fios sintéticos ultrafinos e leves, proporcionando um visual semelhante ao de uma pessoa com cílios naturais.

Os cílios extras são aplicados através de uma cola nos fios naturais. A mudança é surpreendente!

DICAS

Descubra porque a calça de couro é um item essencial no guarda-roupa de toda pessoa estilosa

A calça de couro é um clássico da moda, com inúmeras opções de modelagem e combinações possíveis. Ao mesmo tempo que é vanguardista e relacionada à rebeldia, a calça de couro é usada pelos humanos desde os primórdios da história da vestimenta. Nesta matéria, você vai aprender a criar composições com a peça, quais são os modelos mais aclamados e receberá dicas e cuidados valiosos da consultora de imagem e estilo Glenda Perdoncini. Não deixe de conferir!

Modelos de calça de couro

Apesar da calça de couro ter seus códigos, sua modelagem, cor e caimento podem expressar um estilo totalmente diferente e ajudar na construção das mais diversas composições. A seguir, descubra quais são os modelos de calça de couro mais cobijados no momento:

Calça de couro reta:



A calça reta, como o próprio nome já sugere, tem uma modelagem com proporções similares entre o quadril e pernas. Sem afunilar ou acinturar alguma parte do corpo, esse corte deixa a silhueta mais reta. É um modelo muito clássico, mas que dá um ar despojado ao look por não ter muitas marcações no corpo.

Wide leg de couro



A wide leg é uma calça mais larga, que mistura características da calça reta e da pantalone. Ela tem as pernas mais largas, como a pantalone, porém, seu caimento é mais reto e sua barra é menos larga. Essa calça de couro larga deixa o look super despojado e descontraído, afinal, mistura a estrutura pesada do couro com um modelo de calça mais amplo.

Calça de couro flare



A calça flare é mais justa ao corpo, mas suas barras ficam mais largas a partir da região dos joelhos, formando uma silhueta afunilada. É um modelo que foi muito utilizado nos anos 70, mas que, atualmente, passa um ar delicadeza e sofisticação. O couro deixa essa modelagem mais despojada e pode compor um styling mais chic, ou ousado.

Calça legging de couro



O modelo de calça legging, fusô, ou até mesmo skinny de couro combina conforto e muito estilo. Apesar de ser de couro, a maioria das opções possui bastante elasticidade, o que possibilita que o tecido se adapte ao corpo. Se você busca um styling com uma pegada mais despojada, combine a peça com camisas ou camisetas mais soltinhas. Para looks mais sensuais, utilize tops e croppeds.

Dicas Gastronômicas

Veja 5 receitas de peixe grelhado para uma refeição super leve

O peixe grelhado é um prato para ser consumido em qualquer ocasião, além disso, ganha um toque leve e super saudável. Confira receitas incríveis para preparar aquela refeição inesquecível:



1. Peixe grelhado simples na frigideira



Ingredientes

1 filé de peixe
Sal a gosto
Pimenta-do-reino branca
1 fio de azeite
1 colher de sopa de manteiga
1 ramo de alecrim
Suco de 1 limão siciliano

Modo de preparo

1. Aqueça a frigideira antiaderente;
2. Seque o filé de peixe com papel toalha;
3. Corte o filé em dois pedaços;
4. Tempere com sal e pimenta;
5. Coloque o azeite na frigideira;
6. Grelhe os filés com a pele para baixo;
7. Coloque a manteiga, o alecrim e o suco de limão na frigideira;
8. Regue o peixe com a manteiga derretida;
9. Retire o peixe da frigideira, regue com a manteiga derretida e sirva-se.

2. Peixe grelhado na airfryer



Ingredientes

2 filés de peixe
Alho a gosto amassado
Tomilho a gosto
Páprica doce a gosto
Mix de pimentas a gosto
Sal a gosto
Azeite a gosto
1 limão siciliano

Modo de preparo

1. Tempere o peixe com alho, tomilho, páprica, pimenta, sal e azeite;
2. Finalize com raspas e suco de limão;
3. Vire os filés e adicione mais azeite do outro lado;
4. Acomode os filés na Airfryer preaquecida;
5. Deixe por 5 a 8 minutos a 200°C;
6. Retire o filé da Airfryer e aproveite.

3. Peixe grelhado na chapa



Ingredientes

4 dentes de alho amassados
1 colher de sopa de sal
Suco de 1 limão
1 colher de chá de pimenta-do-reino
700 g de filé de tilápia
2 colheres de sopa de manteiga
4 tomates picados
1 cebola picada
2 colheres de sopa de alcaparras
2 colheres de sopa de azeitonas
Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

1. Em uma travessa, coloque o alho, o sal, o limão e a pimenta;
2. Adicione os filés de peixe e deixe marinar na mistura por aproximadamente 10 minutos;
3. Aqueça a chapa e adicione a manteiga;
4. Grelhe os filés dos dois lados;
5. Quando estiver grelhando o segundo lado, adicione os tomates, a cebola, as alcaparras e azeitonas;
6. Finalize com cheiro-verde e sirva.

4. Peixe grelhado com colorau



Ingredientes

500 g de filé de peixe
Caldo de 1 limão
Tempero para peixe a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1/2 colher de sobremesa de colorau
Sal a gosto
4 dentes de alho amassados
Salsinha desidratada a gosto
1 fio de azeite

Modo de preparo

1. Corte os filés em pedaços menores;
2. Esprema o limão sobre os filés;
3. Tempere com o tempero para peixe, pimenta, colorau e sal;
4. Acrescente o alho amassado;
5. Salpique salsinha e leve para a geladeira por 15 minutos;
6. Em uma frigideira antiaderente, adicione o azeite;
7. Grelhe os filés dos dois lados e estará pronto.

5. Peixe grelhado ao molho de laranja



Ingredientes

800 g de filé de peixe
Sal a gosto
Lemon pepper a gosto
Molho de alho a gosto
Farinha de trigo ou fubá a gosto
Manteiga ou azeite a gosto
Suco de 4 laranjas
1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Tempere os filés com sal, lemon pepper e alho;
2. Passe os filés na farinha de trigo ou fubá;
3. Coloque a manteiga na frigideira;
4. Grelhe os dois lados dos filés na frigideira e reserve;
5. Em uma panela, adicione manteiga, azeite, farinha e o suco de laranja;
6. Mexa até o molho engrossar um pouco;
7. Espalhe sobre o peixe grelhado e sirva.