

MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

24 de Setembro de 2021

Ator Luis Gustavo
morre de câncer aos
87 anos

3 TRUQUES PARA
TER A SOBRANCE-
LHA PERFEITA

8 PRÁTICAS E HÁBITOS
SAUDÁVEIS PARA IN-
CLUIR NA SUA ROTINA

OS VESTIDOS ESTAMPA-
DOS QUE SÃO TENDÊN-
CIA NA PRIMAVERA

‘A Fazenda’: Nego do Bo-
rel é acusado de assédio pela
equipe de Dayane Mello.
‘Atos libidinosos’

4 receitas veganas
para comer sem culpa

Acompanhe todas as terças feiras
edição online e as sextas feiras
edição impressa/online
as principais notícias, matérias
e acontecimentos da região

REGIONAL

Circulação em 15 cidades

Amparo - Artur Nogueira - Conchal - Cosmópolis
Engenheiro Coelho - Espírito Santo do Pinhal
Estiva Gerbi - Holambra - Itapira - Jaguariúna
Mogi Guaçu - Mogi Mirim - Paulínia - Pedreira
Santo Antônio de Posse

Whatsapp: 19 9 9685 4255 - 9 9772 0540
Email: comercial@jornaloregional.net

Ator Luis Gustavo morre de câncer aos 87 anos

Luis Gustavo morreu neste domingo (19), aos 87 anos de idade, vítima de um câncer no intestino, doença que também acometeu Eva Wilma, na mesma idade, pouco antes de morrer por insuficiência respiratória, há quatro meses. Sobrinho do ator, Cássio Gabus Mendes informou que Tatá, como Luis Gustavo era chamado pelos amigos, lutava contra o câncer há 3 anos. “Estava bem difícil. No último mês, ele ficou um tempo no hospital, mas faleceu em casa. Quis ir para casa”, contou.

Cássio revelou, também, como foi a despedida do tio famoso: “Estava bem, tranquilo. Conseguiu ficar uma semana e meia em casa. A família se despediu dele. Ele estava até feliz, sorrindo um pouco. E dormiu. Claro, estava medicado, tudo

direitinho”. O artista, então, detalhou: “Ficou esses dias todos com a Cris [Botelho, mulher do ator]. Enfim, a família já tinha se despedido. Ele estava em Itatiba [São Paulo]”. Emocionado, Cássio lamentou: “Ele vai descansar e deixar muita saudade. Sofreu uns anos com essa doença, mas descansou em paz. Agora é isso. A gente só sabe que ele está iluminando a gente de onde estiver. Mas foi uma passagem tranquila, depois de uns anos de batalha. Mais um gigante que se vai. Quando é próximo, é mais difícil, mas a gente tem que pensar nas coisas boas e rezar por ele. Ele vai ficar lá, na luz e na paz, com certeza”.

FAMOSOS LAMENTAM MORTE DE LUIS GUSTAVO

Nas redes sociais, muitos companheiros de profissão lembraram trabalhos ao lado de Luis Gustavo e lamentaram a morte do ator, que assim como Tarcísio Meira, morto recentemente após contrair a Covid-19, fez história na TV brasileira. “Meu amado Tatá, eu confesso que não estava preparado para me despedir de você. Sequer sonhava com esse momento, pois além de meu ídolo, você foi uma das melhores pessoas com quem tive a oportunidade de cruzar neste plano. Que linda existência!”, declarou Miguel Falabella. “Essa é uma daquelas partidas que só me fazem enaltecer ainda mais a importância da sua chegada na minha vida”, escreveu Danielle Winits.



‘A Fazenda’: Nego do Borel é acusado de assédio pela equipe de Dayane Mello. ‘Atos libidinosos’

A equipe de Dayane Mello usou o Twitter para se manifestar sobre as investidas de Nego do Borel na modelo desde o começo do reality show. Nesta madrugada, o cantor tentou beijar a peoa e a acariciou após a festa, na qual ela ficou visivelmente alterada por causa do álcool.

Em um momento, já na baía, Dayane pede para que o funkeiro tire as mãos dela, mas ele insiste no contato. Em algumas fotos compartilhadas nas redes sociais, a mão de Nego do Borel aparece sobre ela e internautas apontaram que o cantor acariciou os seios da modelo. A frase “Record apoia assédio” ficou nos trending topics do Twitter, enquanto a web pressionava a emissora por um posicionamento.

Ainda no microblog, usuários lembraram a expulsão de Phellipe Haagensen, em 2019. Na ocasião, o ator beijou Hariany Almeida a força por duas vezes. O assédio aconteceu na madrugada do dia 28 de setembro e a decisão pela expulsão só aconteceu no final do programa de domingo. Internautas criticaram bastante a demora da Record em decidir pela saída de Felipe do reality show, o que eles acreditam que deveria ser feito com Nego do Borel.

EQUIPE DE DAYANE MELLO ACUSA NEGO DO BOREL DE ‘ATOS LIBIDINOSOS’

Através do Twitter oficial da modelo, a equipe da modelo - que participou do “BBB” italiano - se posicionou sobre o ocorrido. “Devido ao silêncio da emissora sobre o assédio que Dayane sofreu na última madrugada por outro participante do reality ‘A Fazenda’, viemos esclarecer que as medidas necessárias perante ao acontecimento estão sendo tomadas”, iniciou a série de tuítes.

Acompanhado de vídeos que mostram diversos momentos de contato entre Nego do Borel e Dayane, eles escreveram: “Dito isso, gostaríamos de ressaltar o quão lamentável é ver uma mulher em um estado de vulnerabilidade, sendo submetida a atos libidinosos, mesmo após de falar inúmeros ‘nãos’. Além desse episódio, vale ressaltar que vimos nos últimos dias, diversos sinais de abuso (o qual o participante em questão já tem um histórico que fala por si só)”.

“Falas sobre a aparência física e inseguranças da Dayane, seguidos por carinhos e elogios, deixando-a confusa sobre a face real ou a que é um personagem. O psicológico dela

está completamente abalado e sua integridade física em risco. Estamos agora aguardando o retorno da Record com relação às nossas solicitações, nós confiamos e acreditamos na postura da emissora para evitar qualquer tipo de constrangimento ou dano aos confinados. NÃO É NÃO!”, concluiu a equipe de Dayane Mello, que defendeu Nego do Borel ao saber das acusações da ex-noiva do cantor, Duda Reis.

Chico Buarque se casa com Carol Proner

Chico Buarque está oficialmente casado! A celebração do casamento do cantor com a professora e advogada Carol Proner, de 47 anos, aconteceu em um cartório em Itaipava, na região serrana do Rio de Janeiro. A união, que vazou na web após ser publicada no Diário Oficial, foi bastante comemorada pela página oficial do cartório. “Para nós celebrar casamentos é sempre uma emoção, mas hoje com o ícone da música brasileira a emoção foi ainda maior! Tivemos a honra de celebrar a união de Chico Buarque e Carol Proner! Desejamos toda a felicidade do mundo aos noivos”, desejou a publicação, esclarecendo que as imagens publicadas foram autorizadas pela família.

Na web, no entanto, os fãs de Chico Buarque se dividiram entre desejar felicidades ao casal e assumir ciúmes. “Que casal lindo!”, elogiou uma internauta. “A mulher mais sortuda do país”, opinou outra seguidora. “Vida longa e muito amor”, desejou uma fã do cantor de 77 anos de idade. “Eu estaria mais plena se estivesse nessa foto aí ao lado do Chico”, brincou outra admiradora do artista, que já foi casado com Marieta Severo, com quem tem três filhas, Silvia Buarque, Helena e Luisa.

Alguns internautas também repararam na simplicidade da cerimônia. “Essa simplicidade é que me apaixona na vida e pela vida. Viva Chico”, vibrou uma fã. “Que simplicidade dos noivos e da festa! Para o amor basta isso”, elogiou outra seguidora. Para se casar com o artista, Carol usou calça de linho e uma blusa de renda, ambas na cor crua, e foi clicada segurando um pequeno buquê com flores brancas. Já Chico elegeu calça de brim preta e camisa rosa de botões.



8 PRÁTICAS E HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

Meditar pelo menos 5 minutos toda manhã

Tirar alguns minutinhos logo ao acordar para meditar pode trazer muitos benefícios para o resto do seu dia e para sua saúde mental, a longo e curto prazo. A meditação é um dos hábitos saudáveis com maiores benefícios para nosso psicológico, ela aumenta a concentração, diminui os hormônios causadores de estresse e promove um super bem-estar. Começar o dia meditando vai melhorar sua produtividade no trabalho, sua qualidade de sono e vai te deixar muito mais calma e positiva em todos os sentidos. Implemente já em sua rotina e veja melhora a partir do primeiro dia praticando.

Limitar o tempo de uso do celular

Quer ficar assustada? Vá nas configurações do seu celular e veja seu tempo de uso diário. Você provavelmente vai se deparar com uma informação assustadora e vai sentir uma necessidade imediata de mudar isso. Durante o ano passado, meu tempo de uso do celular já chegou a bater 10h por dia, é claro que não me orgulho desse fato e é por isso que, a partir de agora, eu limito quantas horas por dia posso mexer no meu aparelho. Já é de conhecimento geral o quão prejudicial pode ser o extenso uso das redes sociais e o quão viciados e apegados nós somos de nossos smartphones e como todo vício, ele vem cercado de comportamentos degenerativos e depreciativos, então fique atento à isso e coloque limites em si mesmo para não perder o controle da situação.

Segunda sem carne

O vegetarianismo é atualmente a dieta que mais cresce ao redor do mundo, só no Brasil, o número de

vegetarianos cresceu mais de 75% de 2012 até hoje e, acredite, ele só irá aumentar. Além dos diversos benefícios para a saúde, a dieta sem carne é a melhor do ponto de vista ambiental, já que a agropecuária é responsável por 70% de toda água consumida no mundo.

Entrar em uma dieta sem carne é mais difícil do que parece e não é algo que você conseguirá fazer do dia para noite, por isso, que tal começar eliminando a carne do cardápio de um dia da semana? A Campanha Segunda Sem Carne é gigante, existe em todo o mundo e pode ser uma ótima opção para quem quer dar início ao vegetarianismo ou só quer diminuir um pouco o consumo de carne. Bora tentar?

Começar um diário

Eu sempre tive diários, minha vida toda foi cercada de caderninhos inacabados, cheios de guardanapos colados e escritas borradas. Quando entrei na faculdade, acabei abandonando o hábito, mas sempre me divirto ao esbarrar em um antigo diário, acabo dando boas risadas e lembrando momentos queridos. Recentemente, ouvindo meu podcast favorito, o entrevistado da semana contou que mantinha um diário há 30 anos e como isso o ajudou a ter clareza em todas as decisões e momentos de sua vida.

Ao escrevermos aquilo que sentimos ou aquilo que nos aconteceu, lidamos de uma forma mais leve com aquilo e não guardamos e absorvemos tudo para nos mesmos. Não precisa ser uma escrita diária, escreva quando sentir que há necessidade, você vai perceber o quanto vai te fazer bem e quando menos esperar já vai estar todos os dias separando alguns minutos para atualizar seu caderninho. Além de que, daqui alguns anos, quando você se deparar com diários antigos, vai ser uma viagem e tanto.

Criar uma rotina de exercícios

Você provavelmente descobriu em 2020 que manter uma rotina de exercícios vai muito além de manter uma saúde física ou aparência em dia. Se exercitar é indispensável para uma cabeça saudável e tranquila, então, se você quer dar start aos hábitos saudáveis, comece aqui. Não precisa ser muito, 30 minutos diários já é o suficiente! Saia correr, faça lives de exercícios, pedale, nade ou se inscreva em uma academia, o importante é se mexer, se manter ativo e fazer disso um hábito.

Andar mais a pé

Seguindo o tópico anterior, andar mais a pé traz diversos benefícios para nossa saúde física e mental, além de fazer com que você evite o trânsito exaustivo das grandes cidades. Então, sempre que possível, opte por ir andando aos lugares, você vai demorar mais alguns minutos mas seu corpo e sua mente irão te agradecer.

Dizer o que sente

Que tal começar 2021 dizendo aquilo que sente? Chega de engolir seus sentimentos ou poupar os outros por medo ou insegurança, a partir de agora, se abra mais, fale o que sente e o que você quer. É pouco provável que as pessoas ao seu redor saibam como você está se sentindo e o que você precisa ou deseja, então, já está mais do que na hora de começarmos a verbalizar os sentimentos e expressá-los em voz alta.

Repetir afirmações positivas

As palavras tem poderes. E não, isso não é um papo místico ou de autoajuda, muito pelo contrário. Segundo pesquisas realizadas pelo Instituto Delfland de Saúde Mental da Holanda e o Centro de Memória da PUC de Porto Alegre, o poder das palavras e das afirmações é real. Segundo a pesquisa, pessoas otimistas tendem a ficar menos doentes e que pensamentos negativos podem prejudicar nossa memória e nossa saúde mental, por isso, precisamos treinar nosso cérebro para que a negatividade não tome conta, e repetir afirmações positivas são uma forma infalível.

Ao repetirmos uma afirmação positiva, seja em voz alta ou pela escrita, moldamos a forma com que a nossa mente funciona. A palavra falada ou escrita provoca reações cerebrais que nos estimulam e nos jogam para cima, seja para trabalhar em busca de uma conquista ou simplesmente para nos sentirmos melhor. Muitos problemas, ansios e até doenças, surgem a partir do nosso pensamento, então é importante reeducá-lo e sempre ter uma abordagem positiva de si mesmo.



7 COISAS QUE VÃO TE FAZER DORMIR MELHOR

Desde o começo da quarentena, você notou que algo mudou na sua rotina pós expediente de home office? E mais do que isso, a sua noite de sono não anda lá aquelas coisas?

Acredite, talvez, nem a Bela Adormecida continuaria pegando no sono profundo nesse momento do isolamento social, onde a ansiedade bate mais forte e as informações não param. Se a insônia bateu à sua porta, saiba que você não está sozinha nessa, mas precisamos te dizer que rituais simples - como trocar a roupa de cama ou acender uma vela -, podem te ajudar a dormir melhor e com a sensação de total relaxamento. Agora chega de papo e vem conferir as dicas que vão mudar a sua noite e o seu humor:

Ligar um difusor com óleo essencial no quarto antes de dormir traz a sensação de relaxamento no ato. E dependendo da composição dos óleos escolhidos, alguns deles têm propriedades medicinais e calmantes.

*Se você mora com mais de uma pessoa, é importante ressaltar que é preciso cuidado com o uso do difusor, pois assim como os benefícios, se usado em um local onde vivem outras pessoas e principalmente com suspeitas de COVID-19, ele pode ajudar a propagar o vírus pela casa.

Se não tiver um difusor em sua casa, você pode optar por acender uma vela aromática que poderá ser tão relaxante quanto. Além de serem ótimas opções de decoração para o ambiente, as velas são acessíveis e super fáceis de encontrar para comprar online.

Se tem um produto que amamos usar e que com certeza te ajudará a dormir melhor com aquela sensação de frescor e cheirinho aconchegante, são os spray de lençóis. Se esse item não está na sua lista de compras, tudo bem, pois é possível fazer os seus próprios spray com óleos essenciais - os mesmos que você pode usar no difusor.

E que tal aproveitar o momento para usar aquele spray refrescante e super cheiroso de skincare para uma dose extra de relaxamento?

Uma coisa eu aprendi nessa quarentena: deixar o celular em outro quarto ou, se você não tiver ou não quiser comprar outro despertador, colocar o celular pra carregar longe da cama. Isso vai fazer com que você não mexa nele antes de pegar no sono, nem ser a primeira coisa que você irá fazer quando abrir os olhos.

Quem nunca exagerou na hora do jantar e logo em seguida foi tentar dormir, mas a insônia bateu e fechar os olhos parecia um sonho distante? Tentar jantar pelo menos duas horas antes de se deitar é uma dica com benefícios comprovados. Sem falar que isso vai ajudar na digestão e até evitar pesadelos.

Você até pode achar bobagem, mas a roupa que você usar para dormir pode influenciar muito em sua noite de sono. Por isso, pijamas de tecidos leves e fresquinhos são ótimas opções para dormir melhor.

Lembrar de trocar a roupa de cama com mais frequência também pode ser uma boa ajuda para quem

quer uma boa noite de sono. Não temos uma comprovação científica, mas prometemos que a sensação de roupa de cama limpa faz com que você muito durma melhor!

- 1 - Difusores
- 2 - Velas Aromáticas
- 3 - Spray de lençol
- 4 - Celular bem longe
- 5 - Hora do jantar
- 6 - Pijama confortável
- 7 - Trocar a roupa de cama

MAS AFINAL, O QUE É A MENOPAUSA?

Temida por praticamente todas as mulheres, a menopausa é algo inevitável. A falha natural da produção de hormônios por parte dos ovários é algo completamente normal e já esperado por mulheres adultas que estão na casa dos 40 ou 50 anos. Apesar de não ser uma doença, para algumas mulheres, é como se fosse. Isso porque os efeitos da natural redução de produção de estrogênio, são sentidos de forma intensa, trazendo sintomas desconfortáveis e até dolorosos. Quem nunca ouviu alguém reclamar de uma onda de calor e culpar a menopausa?

Apesar do termo popular e do conhecimento público, muito mistério e medo ainda envolvem a menopausa e o período que se antecede à ela. Por isso, nós mergulhamos no assunto e esclarecemos todas as dúvidas, temores e questões por trás do tema. Todos os dados abaixo foram retirados de uma pesquisa publicada no Menopause Review Przeglad Menopauzalny. Vem com a gente:

O que é?

Você com certeza já ouviu diversas vezes a palavra menopausa, mas o que ela realmente é? A partir dos 40 anos e até aproximadamente os 65 anos, as mulheres têm uma redução fisiológica da produção de hormônios pelos ovários. Esse período é definido como climatério e ele é o responsável pelo o que conhecemos como menopausa. A menopausa é a última menstruação da mulher, confirmada após um ano de amenorreia (ausência de menstruação), devido à ausência definitiva do funcionamento do ovário. Apesar de muitas vezes serem usados como sinônimos, o climatério e a menopausa são situações completamente diferentes. O climatério corresponde ao período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da mulher, em que a mulher ainda tem menstruação. Já a menopausa é caracterizada pela sua ausência completa de menstruação, sendo considerada apenas quando a mulher deixa de apresentar menstruação por, pelo menos, 12 meses seguidos. Ou seja, o climatério antecede a menopausa.

Sintomas

Quando uma mulher diz que está sentindo os sintomas da menopausa, ela na verdade está sentindo os sintomas do climatério, que antecedem a menopausa em si. O sinal mais frequente do climatério é a irregularidade menstrual até que, finalmente, a menopausa acontece. A partir daí, podem ser observados diversos tipos de sintomas, como por exemplo:

- Ondas de calor intenso;
- Irregularidade menstrual;
- Sudorese;
- Irritabilidade;
- Alteração de sono ou insônia;
- Alteração de memória;
- Dor na relação sexual (dispareunia);
- Sintomas semelhantes ao de uma infecção urinária, como o aumento da frequência ao urinar e dor ao urinar.
- Desânimo;
- Cansaço;
- Dores de cabeça;
- Tontura.

Os sintomas podem acontecer nos dois períodos, tanto no pré quanto no pós-menopausa, alguns se aliviando e outros se agravando com o decorrer do tempo.

Quanto tempo dura?

Tanto os sintomas da menopausa, como o tempo de duração de todo o processo, são totalmente variáveis de mulher para mulher. O climatério normalmente tem início entre os 40 e 45 anos da mulher e dura até à última menstruação, que corresponde ao início da menopausa. É comum que o climatério dure entre 12 meses até 3 anos, podendo ser mais ou menos.

Tem cura?

A menopausa não é uma doença, então ela não tem uma cura. Mas, os sintomas do climatério podem ser bastante desconfortáveis e interferir diretamente na qualidade de vida da mulher. Por isso, diversos ginecologistas recomendam o tratamento com terapia de reposição hormonal, com o objetivo de regular os níveis de hormônios e, assim, aliviar os sintomas. Este tipo de tratamento consiste na administração de estrogênios ou da combinação de estrogênio e progesterona.

Mas, além da terapia hormonal, uma vida saudável influencia absurdamente nos sintomas do climatério. Ter uma alimentação saudável e equilibrada, pobre em doces e gorduras, e a prática de atividades físicas, aliviam (e muito!) os sintomas desse período, além de promoverem o bem-estar e diminuir o risco da ocorrência de algumas doenças, principalmente câncer de mama e doenças cardíacas e ósseas, que são mais comuns em mulheres na pós-menopausa.



OS VESTIDOS ESTAMPADOS QUE SÃO TENDÊNCIA NA PRIMAVERA

Quando pensamos em vestidos estampados a primeira coisa que vem à nossa cabeça é primavera e verão! Afinal, no inverno a tendência é apostar em tons mais escuros, fechados e poucas estampas - porém, isso não é uma regra -, e quando as estações mais coloridas e quentes chegam, começamos a pensar em desenhos, formas geométricas, maxi florais e o que mais aparecer pela frente!

Por isso, fomos atrás das estampas tendências da primavera e voltamos com alguns reports. Uns mais conhecidos, como o vichy e outros menos explorados até então, como a estampa kidcore. E a melhor parte é que encontramos todos na FARM, que como vocês já sabem, sempre traz vestidos estampados lindíssimos que nos deixam ba-ban-do e afloram a nossa imaginação para criar as produções mais estilosas e frescas. Então, se você já está no mood primaveril e começou a pensar nos looks da temporada, segue aqui com a gente porque temos certeza que você não vai se arrepender:

Vichy



spring? groundbreaking”, entretanto, por aqui nós não resistimos a uma boa estampa floral, mas para fugir do óbvio, vale se jogar em versões maximalistas.



Poá

Amamos o poá, e apesar da estampa ter picos de relevância durante os anos, nós apostamos que ela terá um grande destaque nos vestidos estampados durante a primavera 2021. Vale investir tanto nos maxi poás, como nos minis. Ah, e quem sabe fazer até uma brincadeira divertida entre os dois tamanhos? #ficaadica



Kidcore



A estética kidcore foi uma das várias a ganhar os holofotes no ano passado. Desenhos que nos remetem à infância, smiley faces, arco-íris, miçangas e nuvens são só alguns dos elementos destaque dessa tendência. Por isso, claro que os vestidos estampados não poderiam ficar de fora, já que eles são românticos e divertidos na medida.

Geométricos



Atemporal, a estampa geométrica veio para ficar! E o melhor é que ela ganha diversas variações de padronagens: triângulos, poás e losangos, e principalmente, trazem um elemento super fun aos vestidos estampados. Vale até mesmo se jogar no mix de estampas.

Estampa de frutas



Se tem uma estampa fora do óbvio que nós amamos são as estampas de frutas. Elas não só remetem ao verão e primavera, mas também são uma das queridinhas entre as fashionistas lá de fora. Essa opção é perfeita para quem procura um visual mais divertido, tropical e, de quebra, é capaz de tornar os vestidos estampados únicos.

Maxi florais

Bom, como diria a icônica Miranda Priestley do filme O Diabo Veste Prada: “florals? for

3 FORMAS DE USAR O DELINEADOR COLORIDO, A TENDÊNCIA DO MOMENTO

O delineador colorido é uma tendência de maquiagem que está bombando entre as influenciadoras, nas passarelas, e no dia a dia de toda beauty junkie. Aqui pelo coolest office in town nós já aderimos à tendência e ela já se tornou uma das queridinhas, além de ser lindo, torna qualquer produção mais divertida, mesmo que em uma ocasião ou ambiente mais sério. E já que estamos obcecadas por essa trend de beleza, viemos trazer 4 inspirações de como usar delineador colorido, feitas pelas look stealers, para te ajudar a entrar para esse mundo incrível.

Delineado de vaquinha

Se a tendência da estampa de vaquinha é um hit nas roupas, na maquiagem ela também está entrando no gosto de todo mundo. A Izabela Suzuki ama usar o delineado de vaquinha, porque é descolado e diferente, além de ser a nova estampa de oncinha”.



Delineado gráfico



Se você precisa de um delineado mais sério, mas ainda sem ser o preto básico, a Inaê Ribeiro trouxe a solução ideal. O delineador colorido que ela usou foi o azul, que destaca o olhar. “Esse tipo de delineado é ótimo para quem tem pouca prática e gosta de visuais mais discretos. Eu amo que a cor está presente, é perceptível mas de uma maneira super leve”.

Delineado colorido com lápis + delineador

Se você precisa de um delineado mais sério, mas ainda sem ser o preto básico, a Inaê Ribeiro trouxe a solução ideal. O delineador colorido que ela usou foi o azul, que destaca o olhar. “Esse tipo de delineado é ótimo para quem tem pouca prática e gosta de visuais mais discretos. Eu amo que a cor está presente, é perceptível mas de uma maneira super leve”.

3 TRUQUES PARA TER A SOBRANCELHA PERFEITA

Não dá para negar que as sobrancelhas possuem um papel super importante no nosso visual e é por isso que elas estão sujeitas as mudanças de tendências. Você pode ter vivido a época das super finas, desejar copiar a soap browns ou até mesmo ter sofrido com um design errado, mas o fato é que cada uma de nós vivemos várias histórias enquanto tentávamos atingir a sobrancelha perfeita.

Hoje, a ideia de sobrancelha perfeita é aquela volumosa e que dispensa até mesmo o uso da maquiagem. Há quem já possua uma genética que favoreça esse estilo levemente bagunçado e cheio, mas e quem não, quais truques usar? Se você está dentro do segundo grupo - na verdade as dicas servem para todas -, nós temos os truques certos que vão te salvar, vem com a gente:

Atenção ao pentear

A maneira que você penteia e aplica o seu gel de sobrancelha faz total diferença no resultado final. O truque aqui é começar a pentear pelo final dela até chegar na parte mais cheia. Fazendo isso você vai posicionar os fios para cima, o que oferece uma aparência mais cheia e volumosa. Depois, com a ajuda de um gel para sobrancelhas, você pode pentear de uma maneira que fique tudo equilibrado, atingindo assim a sobrancelha perfeita.



O corte certo

É no corte que você irá determinar o formato e volume dos seus fios naturais, então escolha uma escovinha e penteie todos os seus fios para cima, deixando eles em direção à testa. A melhor maneira de fazer isso é com o gel de sobrancelhas, pois ele

irá garantir que os fios fiquem no lugar. Quando o gel secar, pegue sua tesoura e apare com cuidado os fios e sem cortar muito. Afinal, a sobrancelha perfeita é aquela com fios longos.



O corte certo

É no corte que você irá determinar o formato e volume dos seus fios naturais, então escolha uma escovinha e penteie todos os seus fios para cima, deixando eles em direção à testa. A melhor maneira de fazer isso é com o gel de sobrancelhas, pois ele



4 receitas veganas para comer sem culpa

Leite condensado



O leite condensado é um clássico nos nossos doces e segundo Milena existem algumas receitas de doces à base de leite vegetal. Há receitas feitas com leite de aveia, leite de castanhas ou até mesmo de amêndoas, mas a sua preferida é com leite de coco em pó. Ele oferece uma textura e sabor idênticos aos tradicionais. Para fazer um leite condensado vegetal você irá precisar de:

- > 150g de leite de coco em pó (você pode achar em lojas que vendem produtos a granel ou talvez mais barato na internet);
- > 100g de açúcar demerara, cristal ou refinado - pode até usar o mascavo ou de coco, mas vai ficar marrom);
- > 120ml de água bem quente.

Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Você pode usá-lo para fazer brigadeiro, sem manteiga, beijinho e qualquer outra receita que ame com leite condensado.

Hambúrguer



Para as amantes do fast food a falta deles na alimentação vegana pode ser um problema, mas existem diversas soluções, como o hambúrguer de lentilha ou de qualquer outra leguminosa, como o grão de bico, feijão, ervilha, soja. Para o hambúrguer de lentilha você irá precisar de:

- > 500g de lentilha cozida;
- > uma xícara de farinha de aveia;
- > uma cebola média;
- > um dente de alho;
- > uma colher de sopa de azeite;
- > meia colher de sopa de sal;
- > pimenta a gosto.

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e processe até obter uma mistura que desgruda das mãos. Faça bolinhas com a massa e achate para ficar no formato de hambúrguer, depois é só congelar e assar por 20 minutos em forno médio, se preferir, faça na frigideira com azeite.

Bolo de chocolate

O bolo é uma sobremesa que amamos, principalmente de tarde com um capuccino, e se for um bolo de chocolate é ainda melhor. Para fazer um bolo de chocolate vegano utilize:

- > três xícaras de chá de farinha de aveia;
- > uma xícara de chá de polvilho doce;
- > duas xícaras de chá de açúcar mascavo;
- > 3/4 de xícara de cacau em pó;
- > meia xícara de óleo vegetal;
- > uma colher de sopa de fermento químico;
- > duas colheres de sopa de vinagre de maçã;

Misture todos os ingredientes, mas deixe o fermento e o vinagre por último. Unte uma forma com óleo, farinha ou cacau e asse em

forno com temperatura alta por 30 a 40 minutos.



Omelete vegano



Claro que o omelete não é um alimento presente na alimentação vegana, mas a solução é o chamado grãoomelete, super fácil ele é um alimento perfeito para os dias que você deseja algo rápido e delicioso. Para fazer essa receita use:

- > três colheres de sopa de farinha de grão de bico;
- > seis colheres de sopa de água, pode adicionar mais caso ache necessário;
- > uma colher de sopa de azeite;
- > sal e temperos a gosto;
- > uma colher de sobremesa de fermento em pó.

Misture todos eles, exceto o azeite, em um recipiente. Em fogo baixo, coloque o azeite e os demais ingredientes e tampe. Espere secar, vire até dourar dos dois lados e pronto!