



FAMOSOS

Imprensa internacional repercute a morte de Marília Mendonça

A morte de Marília Mendonça ganhou destaque na imprensa internacional. Veículos como o Daily Mail, BBC, Billboard e The New York Times destacaram a grandiosa carreira da cantora. A sertaneja não resistiu após o avião no qual estava sofredor uma queda nesta sexta-feira (05). Ao falar sobre a morte da cantora, o Daily Mail destacou o Grammy Latino recebido pela cantora, em 2019, e falou sobre o vídeo gravado pela sertaneja momentos antes de decolar.

Já a BBC destacou que Marília era uma das cantoras mais populares da atualidade no país. Além disso, o portal também informou que uma investigação foi aberta para identificar a causa do acidente. A People citou a morte da can-

tora e publicou a homenagem feita por Anitta à amiga. Além da cantora, outros famosos também se manifestaram nas redes sociais. Gustavo Lima, inclusive, cancelou dois shows marcados para o fim de semana.

A revista Billboard relembrou as lives de sucesso feitas por Marília Mendonça durante a pandemia. Além disso, o site também publicou três apresentações dos sucessos "Infiel", "Esqueça-me Se For Capaz" e "Troca de Calçada".

O The New York Times chamou Marília Mendonça de ícone da música sertaneja, além de traduzir o termo "Rainha da Sufrencia", para "Queen of Suffering". O jornal também exaltou as letras de empoderamento feminino da cantora.

Marília Mendonça, Brazilian Pop Singer, Dies in Plane Crash at 26

Ms. Mendonça, who was a social media sensation with millions of followers, was iconic in a type of Brazilian country music called sertanejo.



The singer Marília Mendonça performing in Sao Jose dos Campos, Brazil, in September. She died on Friday in a plane crash. Will Dias/Futura Press, via Associated Press

Bruna Marquezine assume que foi traída por namorado e web cita Neymar: 'Fui corna'

Bruna Marquezine contou que já foi traída por um namorado, mas deixou no ar o nome de quem foi desleal com ela. A atriz, que mantém uma relação de proximidade com o ex Enzo Celulari, fez a revelação após a página do Instagram Otariano fazer um questionamento aos seguidores: "Você seria corno por 10 mil reais?". Sem titubear, Bruna respondeu: "Ué, já fui [corn] de graça".

Muitos internautas reagiram à declaração da atriz. "Ela é gente como a gente", divertiu-se uma fã. "Só louco pra fazer isso com você, mulher", opinou um internauta. "Tem louco pra tudo nessa vida", concordou outra. Muitos, também, marcaram Neymar na publicação, após a revelação da atriz. "Corre aqui, Neymar", pediu um. "Adulto Ney vacilou heim", afirmou um seguidor.

ENZO CELULARI DESCARTA VOLTA DE NAMORO COM BRUNA MARQUEZINE

Solteiro desde julho deste ano, quando seu relacionamento com Bruna Marquezine chegou ao fim, Enzo Celulari não planeja retomar o namoro com a atriz. Segundo fontes do jornal "Extra", o filho de Claudia Raia e Edson Celulari, apesar de acostumado com a exposição dos pais famosos, não se adaptou quando o assédio da mídia girou em torno de um relacionamento seu.

"Enzo é mais na dele. Apesar de ter crescido com pais famosos,

ele não se adaptou a um namoro com tanta exposição, mesmo que sem a vontade deles", explicou um amigo de Enzo à publicação. A fonte revelou, ainda, que a falta de disponibilidade de Bruna Marquezine para o relacionamento acabou os afastando também. "Não existia também muito tempo para eles ficarem juntos, e Bruna estava numa outra vibe, meio ausente", explicou.

BRUNA MARQUEZINE É NEYMAR EVITAM ENCONTRO EM PARIS

Recentemente Bruna Marquezine passou uma temporada em Paris para a semana de moda da cidade e a possibilidade de um encontro com Neymar durante um dos desfiles deixou os fãs do ex-casal Brumar agitados. E o suposto encontro seria no desfile da grife Balmain, para o qual o jogador do PSG foi acompanhado por vários amigos.

A atriz, no entanto, recusou o convite e, no mesmo horário do desfile, surgiu vestida com um poderoso conjunto holográfico da Miss Sohee, marca da estilista sul-coreana Sohee Park, para prestigiar um evento da designer de sapatos Amina Muaddi, em outro ponto da Cidade Luz. De acordo com informações do jornal "Extra", tanto a atriz quanto o jogador evitaram se encontrar.

Bruna confirmou o fim do namoro com Neymar em 2018 e contou, na ocasião, que a decisão de colocar um ponto final no relacionamento partiu do atleta, mas preferiu não revelar o motivo.

SBT confirma desligamento de Ana Paula Renault e se posiciona sobre o comportamento da ex-BBB



Ana Paula Renault não faz mais parte do elenco do SBT. Em nota enviada à imprensa, a emissora afirmou que o contrato da ex-BBB venceu e que, em comum acordo, ela decidiu não renovar o vínculo. A informação de que a jornalista teria sido demitida da emissora após ter armado confusão nos bastidores do "Programa Silvio Santos" circulou em diversos portais nas últimas horas. A assessoria do canal, no entanto, nega a veracidade desses fatos.

"A jornalista se despede da emissora após um ano e meio de uma trajetória conjunta, marcada por uma parceira de muito respeito e sucesso entre as partes", relatou o canal. Ainda segundo a emissora, Renault não teria tido problemas com os funcionários da casa. "O canal reitera que a relação da apresentadora com o departamento comercial, com as equipes de maquiagem, de figurino, e com os colegas de palco, sempre foi excelente", diz a nota.

Ana Paula Renault está fora do SBT

O SBT finalizou informando que Ana Paula está em busca de novos rumos profissionais, mas reiterou que as postas estão abertas para a ex-apresentadora do "Fofocalizando": "A diretoria, os integrantes do progra-

ma Fofocalizando e todos os colegas do SBT, agradecem a contribuição e a dedicação de Ana Paula Renault durante todo o tempo em que ela esteve na emissora e desejam muito sucesso e sorte em seus novos projetos".

Em entrevista à coluna da jornalista Fábila Oliveira, Ana Paula classificou como "inverdade" as notícias sobre os barracos nos bastidores e afirmou que o motivo da saída foi um corte de custos. "Fui pega completamente de surpresa, com a notícia da demissão ontem. Aquilo tudo que eles falaram é uma 'baita' de uma inverdade. Não tem nada mais terrível do que jogar a reputação de alguém no lixo. Como é que eu vou ser readmitida em algum lugar com esse tanto de inverdade dizendo que briguei com o SBT inteiro?", disse à colunista.

ANA PAULA RENAULT FOI DEMITIDA DO SBT? ENTENDA A SUPOSTA CONFUSÃO

Segundo o portal Notícias da TV, Ana Paula Renault foi desligada do SBT após série de confusões nos bastidores da emissora. A gota d'água foi um barraco durante as gravações do "Programa Silvio Santos". Ela teria sido dispensada de participar da atração, já que, mais cedo, passou mal e esteve impossibilitada de aparecer no "Fofocalizando".

Na hora da gravação, a ex-BBB estava pronta e disse ter melhorado. Ao saber da dispensa, ela teria dado um ataque, gritado com a equipe e até prometido nunca mais pisar no SBT. A confusão chegou ao conhecimento do diretor artístico do SBT, Fernando Pelégio, que teria tratado de articular a demissão da loira junto a Silvio Santos.



CMSLIM: tudo o que você precisa saber sobre esse procedimento estético



culos de todo o corpo.

Para compreender um pouco mais sobre o procedimento, nós fomos até a Clínica Vanité testar o aparelho e, de quebra, entrevistamos o cirurgião plástico Dr. Leandro Copetti. Vem com a gente conferir tudo o que você precisa saber sobre o CMSLIM:

O que é o CMSlim e quais os benefícios do procedimento?

L.C.: "Ele é um aparelho que utiliza a tecnologia de ondas eletromagnéticas, que não é um choque, para produzir uma intensa e frequente contração de um grupo muscular durante a sessão. O treinamento muscular é justamente o benefício principal, daí, depende de cada pessoa qual objetivo que é procurado para escolher o tipo de protocolos que será feito: pode ser tanto para melhorar a força muscular em casos de recuperação após cirurgia ou imobilização, quanto, do ponto de vista estético, para ter hipertrofia e modelação dos contornos do corpo."

O procedimento pode ser aplicado em qualquer local do corpo?

L.C.: "Existem algumas regiões que não pode ser utilizado, o tórax é uma delas, porque temos o coração, que é um músculo e pode responder a essa ondas... E não queremos interferir nele, né? Todas as demais regiões podem ser feitas, mas é claro, temos que avaliar individualmente cada caso para ver se não existe alguma

situação que possa ter contra indicação específica naquele grupo muscular de um paciente."

E qualquer pessoa pode fazer?

L.C.: "Ele pode ser feito em praticamente todas as idades, excluindo crianças e adolescentes. Gravidez ou suspeita de também é uma contra indicação para utilizar essa tecnologia. Alguns implantes também impossibilitam o uso em certas regiões, o DIU metálico é o exemplo mais comum de contra indicação de fazer esse procedimento na região abdominal."

Existe alguma contraindicação do procedimento?

L.C.: "O procedimento costuma ser bem tolerado e normalmente deixa aquela dor de ter treinado um músculo que sentimos após ir na academia. O mais importante é fazer uma anamnese (entrevista) bem detalhada para identificar qualquer contra indicação do uso do aparelho em algum músculo ou por alguma condição específica de saúde."

Após uma aplicação eu já vejo resultados ou deve ser feito com uma certa frequência?

L.C.: "O tratamento em si, não é somente uma sessão. Ele tem que ser pensado em um ciclo de treinamento para cada grupo muscular. Esse ciclo inclui de 8 a 12 sessões de 30 minutos. Temos

que lembrar que estamos num processo de desenvolvimento muscular, igual ao processo que temos quando vamos na academia. Avaliamos resultado após esses ciclos, e costumam ser bastante perceptíveis no tônus e ganho de massa muscular na região. Sempre lembrando que temos que pensar no tratamento global do paciente, a máquina vai estimular as contrações musculares intensamente, porém sem um aporte adequado de proteínas e uma alimentação que favoreça a construção muscular que esse estímulo terá impacto reduzido."

Existe uma forma de otimizar o resultado do CMSlim?

L.C.: "Lá na clínica, montamos uma estratégia definitiva para que a gente otimize ao máximo os resultados de contorno corporal e definição muscular. Então, junto a esses ciclos de sessões do CMSLIM, incluímos como bônus o tratamento com radiofrequência para a firmeza da pele na região tratada em todos os pacientes e ainda oferecemos um boost de proteína junto com cada sessão para certificar que existam proteínas circulando e ajudem no resultado muscular.

Além disso, temos estratégias médicas, onde também fazemos uso de bioestimuladores como Sculptra para o bumbum, nesses casos, existe a necessidade de uma avaliação médica mais extensa para poder fazer esses procedimentos médicos juntos ao CMSLIM."

O que são os superalimentos e por que você deve incluí-los em sua rotina?

Seja você um interessado em saúde e wellness ou não, é muito provável que você já tenha se deparado com o termo superalimentos por aí, né? Apesar de parecer algo super complexo e extraordinário, os superalimentos não são mágicos ou raros, eles são simplesmente ingredientes poderosos que todo mundo deveria incluir na dieta.

O termo se popularizou na nutrição e em alguns segmentos da medicina, como a integrativa e a ayurveda. E apesar de passarem longe de serem medicamentos, os superalimentos são usados para dar um boost na nossa saúde, prevenir doenças e aliar hábitos saudáveis com alimentação. Por isso, se você ainda não sabe do que estamos falando, continue aqui para conhecer mais sobre o tema, o que é, quem são e porque você deveria incluí-los em sua alimentação. Vem com a gente:

O que são?

Os superalimentos são, como o nome já sugere, alimentos e ingredientes que possuem propriedades e benefícios superiores e diversificados ao serem comparados com outros, tendo em vista que são ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas, minerais e ácidos graxos. Sejam eles frutas, sementes, vegetais ou plantas medicinais, os superalimentos podem ser usados para enriquecer de forma natural e valiosa sua dieta.

O termo superalimentos vem sendo cada vez mais utilizado no meio da saúde e nutrição, muito disso se deve ao fato de suas propriedades poderosas estarem sendo descobertas pela massa somente agora, graças a práticas como a medicina integrativa e a disseminação da ayurveda. Logo, o consumo desses alimentos estaria relacionado a tratamento e prevenção de doenças, fornecimento de energia, auxílio no emagrecimento e assim por diante.

Mas, é importante ressaltar, os superalimentos não são milagrosos e seus efeitos só serão sentidos em uma dieta saudável e equilibrada.

Quem são eles?

Apesar do nome extraordinário, os superalimentos são super fáceis de serem encontrados, a grande maioria dos ingredientes nomeados super podem ser comprados em supermercados ou lojas de produtos naturais. Mas, antes de descobriremos onde encontrá-los é importante pontuarmos quem são eles, certo?

Os superalimentos se dividem em: grãos, frutos, verduras e outros.

> Grãos <

-Quinoa: considerada um superalimento por ser extremamente rica em proteína, a quinoa possui as mesmas características do leite materno, e possui a capacidade de controlar e diminuir os índices de colesterol ruim e triglicerídeos, prevenindo doenças cardiovasculares;

-Lentilha: conhecida por seu alto teor de fibras, a lentilha é rica em ferro, vitaminas e proteína. É um superalimento, pois oferece uma grandeza de benefícios com restrita quantidade de gordura. E é indicada para quem busca ganho de massa muscular magra;

-Chia: suas sementes são uma incrível fonte de antioxidantes e carregadas de ômega-3, além de outros tipos de ácidos graxos, fibras alimentares, proteínas, vitaminas e minerais incontáveis. A chia é super fácil de ser incluída na dieta, pois além de todos os benefícios, quase não possui gosto;

-Nozes: ricas em ômega-6, as nozes ajudam a manter bons níveis de HDL, o colesterol bom. Ainda, possuem propriedades que contribuem com a melhora do sono e prevenção de doenças cardíacas, além do alto valor de proteínas, vitaminas e minerais

> Frutas <

-Açaí: protetor da saúde do coração, o açaí é um superalimento brasileiro. Ele auxilia a combater os índices de colesterol na corrente sanguínea.

-Kiwi: um dos superalimentos mais exóticos que existem, o kiwi tem efeito anti-inflamatório, antioxidante, laxativo e anticancerígeno. Além de ser uma ótima fonte da vitamina C, E, B6, de potássio, magnésio, cobre, fosfato e fibras.

-Melancia: assim como o tomate e a goiaba, a melancia está no topo das fontes naturais de licopeno, um antioxidante que ajuda a combater diversas doenças, entre elas o câncer.

-Mirtilo: conhecido principalmente por contribuir com o combate do envelhecimento através de seus antioxidantes poderosos, o mirtilo trabalha na manutenção de um organismo saudável e protegido — especialmente em relação ao coração.

-Abacate: um dos superalimentos mais presentes na dieta contemporânea. O abacate é rico em gordura boa e benéfica para o organismo. É um forte aliado na redução dos triglicérides e também uma fonte de ácido fólico e vitaminas B6, E e K.

> Legumes <

-Batata-doce: carboidrato de baixo índice glicêmico, a batata-doce é rica em antioxidantes, vitaminas e manganês. É versátil, saborosa e oferece muito betacaroteno para o corpo.

-Cúrcuma: anti-inflamatório natural, a cúrcuma é um dos super alimentos mais famosos da atualidade, chegando a ser consumido até em cápsulas. Auxiliando no combate à inflamação crônica, que é causada por fatores como obesidade, estresse e envelhecimento.

-Espinafre: toda folha verde escura é ótima para a saúde, e o espinafre não é diferente. Na sua composição está presente a luteína,

carotenoide muito importante na saúde dos olhos. É anti-inflamatório e auxilia a digestão dos alimentos.

-Brócolis: com uma gigante concentração de proteína, o brócolis auxilia na regulação da ação da insulina e do açúcar no sangue. Além de ser rico em vitaminas A, C, cálcio, ferro e potássio.

-Tomate: seu consumo constrói uma fortaleza no combate aos radicais livres, postergando o envelhecimento e ajudando na proteção contra vários tipos de câncer. Sua riqueza em minerais completam sua indicação como superalimento.

-Cogumelos: ok, sabemos que cogumelos são fungos, e não legumes, mas eles também merecem aparecer por aqui. Principalmente por sua riqueza em fibras alimentares e vitaminas do complexo B.

> Outros <

-Ovo: fonte mais básica de proteína, talvez esse seja o superalimento mais democrático de todos. Sua alta concentração de colina é ótima na manutenção das membranas celulares e na prevenção da boa visão. Seu consumo auxilia na manutenção da força muscular por meio de cálcio, ferro, zinco e vitaminas.

-Salmão: uma das poucas proteínas animais da lista, o salmão é capaz de prevenir doenças degenerativas, como Alzheimer, manter a boa saúde do coração e combater depressão. Graças a sua grande concentração de Vitamina D.

-Azeite de oliva: o azeite de oliva é poderoso, quando de boa qualidade, né? O óleo atua na prevenção da osteoporose e do acúmulo excessivo de gordura.

-Chá-verde: provavelmente um dos mais famosos entre os superalimentos, o chá-verde é cheio de benefícios. Seu consumo pode acelerar o metabolismo e queimar gordura, assim como ser eficiente no combate ao câncer, diabetes e derrames.

DICAS

5 inspirações de maquiagem para quem usa óculos

Muitas coisas no mundo da beleza parecem ser limitadas para quem é leigo ou não tem tanto domínio sobre determinado assunto, por exemplo, penteado em cabelo pix, delineado em

olhos pequenos e até mesmo maquiagem para quem usa óculos. Esse último é um dos mais desafiadores, pois mesmo que você seja amante da beleza, ter sincronia entre a armação usada e

uma make que apareça nos olhos não é tarefa fácil.

Muitas das tendências de beleza que surgem são aplicáveis a quem usa óculos e, acredite, não é impossível ter

um olhar produzido debaixo das lentes. É possível ousar em cor, formas, delineados sem que óculos atrapalhe o visual. Quer ver? Separamos algumas inspirações para você arrasar na produção!



Use poucos produtos na pele

Na hora de aplicar a base, o corretivo, se atente à quantidade para que não suje, borre ou fique marcado por conta do óculos. Produtos mais leves ou um pincel mais cheio ajudam a espalhar o produto de forma que não fique excessos.



Aposte nos batons

Sim, estamos falando de maquiagem pra quem usa óculos, mas se a sua armação competir muito com a make dos olhos, capriche no batom com cores que deixe a beleza viva, alegre e elegante.



E também nas sobrancelhas

Dizem que elas são a harmonia do rosto né? Manter as sobrancelhas penteadas e bem alinhadas ajudam a dar um up na área dos olhos que já estará ganhando um super destaque através da make dos olhos!



Cuidado com as máscaras de cílios

Apesar de ser um dos itens que mais dão destaque para o olhar, as máscaras deixam os cílios alongados e isso pode causar atrito com a lente do óculos, por isso a dica é aplicar apenas uma camada, optar por uma de volume ou não usar. Cuidado também com uso de cílios postiços e óculos.

6 dicas para fortalecer as unhas e mantê-las saudáveis



Que atire a primeira pedra quem nunca testou diferentes produtos que tinham como promessa fortalecer as unhas. Afinal, só quem tem unhas fracas sabe a dificuldade que é mantê-las bonitas, saudáveis e naturais. Apesar de muitos truques que de fato ajudam na recuperação delas, é preciso saber que os cuidados vão muito além das bases fortalecedoras, e é exatamente sobre isso que vamos falar hoje.

Chegou a hora de dar adeus para as unhas frágeis e quebradiças e, finalmente, poder apostar nas tendências de nail art que estão bombando por aí e garantir uma manicure muito mais duradoura. Para isso é preciso de uma série de mudanças de hábitos, que vão

desde a alimentação aos cuidados que você tem com as mãos. Convidamos a nutricionista Milena Hernandes, para nos contar com propriedade quais os caminhos assertivos para quem está em busca de fortalecer e alongar as unhas de forma natural. Abaixo, você confere todas as dicas, vem com a gente:

Cuide das cutículas

Cuidar da base das nossas unhas, garantindo que estejam hidratadas, é uma das principais maneiras de fortalecer as unhas. Por isso, utilizar óleo para cutículas é um passo que deve estar nos seus cuidados diários, pois esse produto vai realizar essa dupla hidratação. Você pode utilizar óleos destinados à essa área, ou se caso prefira algo mais natural, o óleo de jojoba também é super eficiente.

Fortalecedor de unhas

Os séruns de tratamento são outros cosméticos super eficientes para fortalecer as unhas. Um dos ingredientes principais nesses séruns é a queratina, ela ajuda a trazer força e repor os nutrientes que você precisa, oferecendo mais saúde e força.

Esmalte hipoalergênico

Outra recomendação é dar preferência para esmaltes hipoalergênicos ou naturais, já que eles não terão

ingredientes químicos potencialmente tóxicos. Com fórmulas mais suaves, eles podem ser uma ajuda a mais para fortalecer as unhas.

A alimentação

Uma alimentação saudável e rica em nutrientes é a chave para fortalecer as unhas de dentro para fora. Segundo Milena, os nutrientes essenciais para isso são facilmente encontrados em refeições variadas. "O silício participa da formação da proteína que dá resistência às unhas, e pode ser encontrado em frutas, como a maçã, laranja, manga e

banana, também em legumes, como repolho cru, cenoura, cebola, pepino, abóbora", compartilha a nutricionista.

As vitaminas A, C e B6 também são essenciais para o fortalecimento e crescimento das unhas. A vitamina A pode ser encontrada em alimentos alaranjados, como cenoura, laranja, manga e vegetais verde escuro. Já as frutas cítricas como kiwi, limão e acerola possuem a vitamina C, enquanto carnes, ovos, peixes, sementes e castanhas são ricas na vitamina B6. Outros nutrientes que vão ajudar nesse processo são o cálcio, o magnésio e o ferro.

Hábitos saudáveis

A nutricionista Milena Hernandes reforça que é importante lembrar que unhas fortes e resistentes não é uma prioridade para o funcionamento do nosso organismo, logo, caso tenha uma coisa mais importante a ser tratada, nosso corpo dará preferência a ela, conta: "Ou seja, se forem mantidos hábitos saudáveis de vida, alimentação de boa qualidade e rica em vegetais, atividade física se for possível e o manejo do estresse, aí sim o corpo terá energia suficiente para focar nessa questão não-essencial, que é a estética das unhas". Mas, caso você mantenha esses hábitos e mesmo assim apresentar unhas fracas, é necessário consultar com uma nutricionista para investigar se há alguma deficiência ou dificuldade de absorção de nutrientes.

O removedor

Provavelmente você tem uma acetona em casa, afinal, ela sempre nos salva naqueles momentos em que o esmalte está descascado e já pronto para a nova manicure. Mas a verdade é que ela é muito agressiva para as unhas, podendo secar e descascar, deixando-as ainda mais frágeis. Por isso, prefira os removedores de esmalte que não contenham esse ingrediente em sua composição.

4 passos essenciais na rotina de skincare noturna

Não restam mais dúvidas de que a onda dos cosméticos asiáticos veio para ficar, principalmente os coreanos. Também conhecidos como K-beauty, esses produtos são referência na rotina de skincare, que começou com o boom dos cleansing oils, seguido dos cleansing balms, com ingredientes inovadores que retiram a maquiagem, os cravos e outras impurezas do rosto. A rotina de skincare noturna não é tão falada quanto a diurna, mas ela é tão importante quanto. Por isso, hoje, decidimos nos aprofundar no assunto dos cuidados com a sua pele à noite. Afinal, quais os produtos certos para você investir no skincare do sono de beleza? Antes de qualquer coisa é preciso dizer que cada pele é uma pele, portanto não esqueça de consultar o seu dermatologista. Abaixo, te contamos tudo sobre a nossa experiência com alguns desses k-beauty queridinhos do momento, vem com a gente:

Limpeza

O primeiro (e mais importante) passo para uma rotina de skincare é a limpeza. Retirar a maquiagem e

as impurezas é essencial para uma pele mais saudável e protegida. A nossa escolha para essa etapa foi um cleansing oil, um limpador suave que, com apenas cinco óleos derivados da natureza, retira toda a maquiagem e protetor solar, sem irritação e sensação de ardência. Se você torcia o nariz na técnica de limpar a pele com óleos, ou tinha medo porque tem a pele oleosa e acneica, especialistas explicam: "os óleos naturais que usamos para limpar o rosto se juntam com aquele que é produzido pelas glândulas sebáceas, fazendo uma espécie de higiene 'óleo por óleo'. Quando aplicamos o produto e massageamos a região, a gordura boa presente nos produtos vai se ligar às 'ruínas', removendo assim, todas as impurezas da pele, a maquiagem e o protetor solar".

Tônico

Os tônicos faciais são super importantes porque regulam o pH da pele, o que evita eventuais problemas como acne, envelhecimento precoce, inflamações e até sensibilidade excessiva. Além disso, tonificar a pele é um

dos passos indispensáveis da rotina, porque serve como um complemento para a etapa de limpeza, garantindo que todo e qualquer resíduo que possa ter ficado seja retirado, reforçando a desobstrução dos poros que ajudam na absorção dos nutrientes.

Hidratante

Independente do seu tipo de pele, a hidratação é fundamental, mesmo que ela seja super oleosa. Os hidratantes repõem a água da pele e não o óleo, por isso é um passo tão importante. Para testar, nós escolhemos um produto mais leve e indicado para peles sensíveis e que hidrata, mas sem deixar um toque oleoso, além de ter ação calmante e refrescante sem deixar grudento.

Hidratante para área dos olhos

A área dos olhos é bem sensível e diferente do resto do nosso rosto, por isso, os seus cuidados também precisam ser distintos. Como ela está sempre em movimento e sofre com danos externos, como a poluição e

exposição pelos raios UV, essa é uma parte mais fina que tende a desidratar com maior facilidade. Além disso, a região dos olhos também acaba apresentando os primeiros sinais de envelhecimento, como rugas e bolsas. Portanto, a escolha do produto próprio para os olhos é essencial para compor o seu necessário.



Dicas Gastronômicas

Frutas em pratos salgados: 4 receitas de dar água na boca

Espetinho de peru com frutas



Ingredientes

- 1kg de peito de peru desossado e sem pele, cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200g de bacon fatiado
- 2 laranjas-pera em gomos
- 2 pêssegos cortados em gomos

Modo de preparo:

Tempere o peito de peru com o suco de limão, a hortelã, o sal e a pimenta. Deixe pegar tempero durante 15 minutos. Em seguida, enrole o bacon nos cubos de peito de peru. Coloque, em cada palito de churrasco, 1 cubo de peito de peru, 1 gomo de laranja e 1 gomo de pêssego. Disponha em uma assadeira com grelha e leve para assar em forno pré aquecido durante 40 minutos, ou até que a carne esteja macia e dourada.

Salada de salmão com manga



Ingredientes

- 250gr de mozzarella bola média Búfalo Dourado
- 2und de alface americana
- 1 bandeja de tomate cereja
- 400gr de salmão em posta
- 50gr de amêndoas laminadas
- 1und de manga firme (quase madura)

Modo de Preparo

Inicie temperando o salmão com sal e pimenta. Depois, sele em fogo alto para que o interior do salmão fique ainda semi cru (aproximadamente 2min cada lado da posta). Reserve para que fique em temperatura quase ambiente. Corte os tomates ao meio e reserve. Descasque a manga e corte em cubos de tamanho aproximado ao tomate. Corte cada mozzarella em 4 pedaços e o salmão em cubos de tamanho aproximado ao da mozzarella.

Desfolhe as cabeças de alface e rasgue as folhas em pedaços confortáveis para comer. Distribua as folhas em uma saladeira e em seguida coloque os tomates e as mangas já cortadas. Finalize com os cubos de salmão, a mussarela e polvilhe as amêndoas laminadas. Tempere com um bom azeite, flor de sal e decore com algumas folhas de manjeriço.

Picadinho de carne seca com banana



Ingredientes

- 1kg de carne-seca
- 3 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas
- 3 xícaras (chá) de couve picadas
- 2 folhas de louro
- 4 bananas-prata cortadas em 3 partes cada
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Pegue a carne-seca, corte em cubos e deixe de molho em água por 4 horas, trocando a água por 2 vezes. Cozinhe a carne dessalgada na panela de pressão por 20 minutos. Pegue uma panela, coloque o óleo, refogue o alho, a cebola, a carne-seca por 10 minutos ou até dourar. Coloque a couve e refogue por mais 2 minutos. Adicione o louro, a banana, a-pimenta-do-reino a água e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em fogo baixo e com a panela tampada. Acerte o sal. Desligue o fogo, acrescente o cheiro-verde e sirva.

Rocambolê de carne com recheio de ricota e damasco



Ingredientes

- 800g de coxão mole aberto em manta
- 1 embalagem de tempero KNORR Minha Carne Assada sabor alho e ervas
- 300g de ricota fresca amassada
- 50g de damasco seco picado
- 6 tomates pelados picados

Modo de preparo

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Em uma superfície lisa, coloque o coxão mole e espalhe metade do tempero Knorr® Minha Carne Assada sobre um dos lados da carne. Cubra com a ricota e alise com as costas de uma colher até cobrir totalmente a carne. Espalhe o damasco picado e enrole no formato de rocambole. Amarre toda a extensão com barbante para que o recheio não saia. Reserve.

Abra a parte superior da embalagem do tempero KNORR Minha Carne Assada sabor alho e ervas e retire o saquinho plástico. Abra o saquinho com cuidado e separe o lacre. Apoie-o sobre uma superfície e coloque, dentro do saquinho, o rocambole de carne e os tomates.

Espalhe delicadamente sobre a carne o restante do tempero KNORR Minha Carne Assada sabor alho e ervas. Feche o saquinho com o lacre, coloque-o em uma assadeira e leve ao forno por 50 minutos. Retire do forno e corte cuidadosamente o saquinho plástico, tendo cuidado com o vapor.

Farofas para churrasco: confira 4 receitas deliciosas

Farofa de churrasco

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bacon picado
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de milho verde escorrido
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1/2 pimenta vermelha sem sementes picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Aqueça uma panela com metade

do azeite, em fogo médio, frite o bacon e a cebola até dourar. Adicione o milho, a ervilha, a pimenta e refogue por 2 minutos. Acrescente a farinha, sal, misture e desligue o fogo. Sirva.



Farofa de linguiça

Ingredientes

- 500g de linguiça de pernil picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas em pétalas
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela grande, em fogo médio, frite a linguiça no azeite. Quando estiver dourada, adicione

a cebola e frite por mais 5 minutos. Misture com a salsa, a farinha de mandioca e tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.



Farofa amarelinha de milho verde

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 5 espigas de milho debulhadas
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (chá) de tempero em pó para legumes
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de milho amarela
- 2 ovos cozidos picados
- Ramos de cheiro-verde para decorar

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e a manteiga. Doure a cebola, o alho, o milho, o tempero e a salsa. Cozinhe por 3 minutos.

Adicione a farinha de milho, os ovos e refogue por mais 5 minutos. Sirva em um refratário decorado com ramos de cheiro-verde.



Farofa colorida

Ingredientes

- 1 cebola em cubos
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 abobrinha italiana sem sementes ralada
- 1/2 pimentão amarelo em tiras
- Sal a gosto
- 1 tomate sem pele e sem sementes em cubos
- 1 xícara (chá) de milho verde escorrido
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada tipo biju
- Cheiro-verde picado a gosto
- 1 ovo cozido duro picado
- 1/3 de xícara (chá) de queijo provolone em cubos

Modo de preparo

Derreta a manteiga em uma

frigideira grande e grossa, em fogo médio, e frite a cebola, a cenoura, a abobrinha, o pimentão, sal e pimenta por 3 minutos ou até murchar. Adicione o tomate, o milho, a farinha, o ovo e misture até incorporar. Despeje em uma travessa e acrescente o queijo e cheiro-verde. Sirva em seguida decorado como desejar.

