



5 benefícios de se tirar uma soneca



do dia. Agora que estamos esclarecidos, descubra todos os pontos positivos do cochilo diário.

Melhora seu humor

Sabe quando um bebê não consegue tirar uma soneca à tarde e acaba ficando extremamente mal humorado? Por incrível que pareça, isso também vale para os adultos. Sem um cochilo durante o dia, a atenção de uma criança aos estímulos emocionais é intensificada e pode prejudicar sua capacidade de regular as emoções, e, para pessoas mais velhas, não é muito diferente. É claro que um ser humano adulto tem mais controle emocional do que bebês e crianças, mas tirar uma rápida soneca no meio do dia pode ajudar a regular a resposta emocional em diversas situações desafiadoras.

Revigora a libido

Sim, você leu certo, sono e libido estão diretamente ligados. A oxitocina, considerado o hormônio chave da vida sexual, é produzida durante o sono. Então, se você não está dor-

mindo tão bem e se sente constantemente cansada, isso pode influenciar na sua libido e na capacidade de ter orgasmos. Segundo um estudo realizado na Escola de Medicina da Universidade de Michigan foi descoberto que quanto mais os indivíduos dormiam, mais interessados em sexo ficavam. Um aumento de uma hora na duração do sono correspondeu a um aumento de 14% nas chances de envolvimento em atividades sexuais.

Te relaxa (e muito)

Quando não se dorme bem ou o suficiente, é natural surgirem sintomas como estresse, mal humor, entre outros males. A falta de sono, por exemplo, está ligada a muitos transtornos de ansiedade, pois quando não temos uma boa noite de descanso, o cérebro fica acelerado, causando preocupações excessivas. É claro que tirar uma soneca não vai curar sua ansiedade, mas descansar alguns minutos pode acalmar e relaxar o seu cérebro temporariamente para que você consiga lidar melhor

com as coisas.

É ótimo para seu coração

Sim, tirar uma soneca é ótimo para sua saúde cardiovascular. Segundo um estudo da Clínica Cleveland, indivíduos que cochilam duas ou três vezes por semana têm uma melhora nos eventos cardiovasculares em comparação com aqueles que não cochilam nada ou aqueles que o fazem com mais frequência e durante mais tempo.

Dá um boost na criatividade

Boa notícia para quem trabalha com criatividade: tirar uma soneca curta pode elevar a atividade no hemisfério direito do cérebro, a área que comanda a criatividade e os insights. Um cochilo de 20 a 30 minutos também promove uma maior comunicação entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, melhorando a comunicação entre o criativo e o analítico. Além disso, de acordo com a Sleep Foundation, um descanso rápido também é capaz de elevar seu nível de energia.

6 truques para conseguir dormir melhor e mais cedo

Nossa rotina de sono pode ser um ciclo vicioso e cansativo. Tentar dormir melhor e mais cedo, muitas vezes é frustrante e angustiante, principalmente quando bate a cobrança e precisamos acordar cedo no dia seguinte. Muitas vezes passamos horas deitada na cama mexendo no celular e quando vemos já é madrugada, custamos a adormecer e acordamos mais cansadas do que fomos dormir, ao invés de deixar que nossa mente vagueie por um descanso completo e feliz.

Se você se identificou e costuma ir para a cama cedo ou não sabe como fazer para dormir melhor, essa é pra você. Abaixo você encontrará 6 truques e dicas de como melhorar suas noites de sono, dormir mais rápido e acordar mais descansada e disposta do que nunca. Fique aqui que você não irá se arrepender:

Pegue leve na cafeína

O excesso de cafeína no corpo é um dos maiores culpados e res-

ponsáveis por uma má qualidade de sono. A maioria das pessoas ingere cafés, chás e outras bebidas ricas em cafeína durante todo o dia, pensando que não influencia na hora de dormir, o que é um super engano! O recomendado por nutricionistas e estudiosos do sono é parar de ingerir cafeína - principalmente café - por volta das 13h. Esse é um dos principais truques para dormir melhor e realmente descansar durante o sono.

Crie uma rotina noturna

Acenda uma vela, coloque algumas músicas relaxantes, aplique uma máscara facial ou assista a um vídeo de ASMR. Esta parte do dia é para ser tranquilizante, e não rígida e cheia de responsabilidade, então torne-a agradável! Um banho quente também sempre cai bem antes de dormir. Isso ajudará a relaxar a mente e o corpo e a deixá-lo com um clima aconchegante para pular na cama e descansar.

Não passe o dia na cama

Principalmente se você trabalha de casa! A cama tem que ser estritamente um local de descanso, então não faça nenhuma outra atividade deitada ou sentada na cama. O seu quarto deve ser seu santuário do sono, e pode acreditar, privar aquele espaço para o descanso e o relaxamento te farão associar o quarto ao sono, te fazendo dormir melhor e mais rápido!

Controle seu tempo de tela

Esse é óbvio, mas super difícil de colocar em prática. Todo mundo ama deitar e ficar mexendo no celular até o olho pesar, mas esse hábito é super prejudicial para nossa saúde e para a qualidade do sono. Então, se discipline! Controle seu tempo de uso de telas, tanto do celular, como notebook, tablets e televisões, principalmente perto da hora de dormir. Se você precisa relaxar enquanto está na cama, tente ler um novo livro,

ouvir um podcast, meditar...

Se exercite

Ter uma rotina de exercícios e se exercitar todos os dias é uma das formas mais infalíveis que existem de dormir melhor e realmente descansar. Ao longo do dia, isso vai despertar uma energia extra no seu corpo, mas com a chegada da noite, você estará confortavelmente exausto dos exercícios e pronto para descansar.

Medite ou faça exercícios de respiração

A meditação é uma forma infalível de relaxamento e funciona com precisão na hora de dormir. Se você se distrai meditando sozinha ou não consegue relaxar por completo, procure aplicativos de meditação guiada ou vídeos no Youtube que te guiam ao relaxamento somente com áudio. Feche os olhos, foque na respiração e tranquilize sua mente até cair no sono, pode acreditar, você nem notará a transição.

5 maneiras de usar cleansing oil

Basta que a gente descubra um novo produto e perceba a eficiência dele, para que ele se torne um queridinho, e foi exatamente isso que aconteceu com o cleansing oil. O cosmético perfeito para remover a maquiagem, ganhou nosso coração

Limpar o pincel de maquiagem



Se a função principal do cleansing oil é remover a maquiagem, por que não usá-lo para limpar os pincéis? Sim, ele irá lhe ajudar a ter cerdas super limpas, basta passar o produto e massagear, depois é só levar em contato com a água morna e observar toda aquela maquiagem acumulada se desfazendo. Para garantir que não ficará nenhum resíduo de produto, depois use um limpador suave à base de água, assim você terá suas ferramentas prontas para o próximo uso e sem ter que se preocupar com a formação de acne que o pincel sujo pode causar.

pela sua praticidade, já que basta espalhá-lo pelo rosto para que até mesmo aquela make de alta cobertura saia completamente e isso sem falar no fato dele ajudar a manter a pele mais hidratada e saudável.

Além de ter um produto super

Facilitar a depilação



Para as adeptas da depilação com lâmina, o cleansing oil pode servir como um creme de barbear, que irá oferecer benefícios muito parecidos, mas sem a necessidade de consumir mais um produto. Para isso, basta depositar o produto pela perna seca e raspar. Lave com a ajuda de água corrente morna e sinta sua pele macia, hidratada e mais lisa. Mas atenção, o produto deve ser usado apenas em áreas externas como pernas e axilas, assim você evita infecções e reações alérgicas

eficiente, amamos também descobrir novas maneiras de usá-lo e então, acompanhamos o que as pessoas têm falado e testamos até descobrir o que funciona ou não para nossa pele. Foi nessa busca que encontramos algumas maneiras

Esfoliente caseiro



Fãs de receitas caseiras que somos, amamos descobrir que podemos usar o cleansing -sim, já estamos íntimas- como base para criar esfoliantes corporais. Pegue de uma a duas colheres de açúcar e misture com o produto, depois é só massagear gentilmente pelo corpo, retirando todas as células mortas e enxaguar. A promessa é uma pele mais macia, suave e ainda mais hidratada.

inesperadas de usar o cleansing oil e devemos dizer que só nos fizemos apaixonar mais ainda pelo limpador. Então, se você faz parte desse time, te convidamos a descobrir quais são essas formas e depois nos contar se funcionou também para você.

Remover excesso de desodorante



Você já sentiu que suas axilas estavam com acúmulo de desodorante, mais ressecadas que o normal, mas ficou sem saber o que fazer para resolver? Teste passar o cleansing oil por elas, ele irá retirar qualquer resíduo e ainda nutrir e iluminar a pele. Ah, o fato de não ter resíduos obstruindo os poros diminui ainda a chance de formação de pelos encravados.

DICAS

Como obter um cabelo longo com dicas de veronica valentim

Por mais que o corte de cabelo tendência de 2022 seja um curto, ainda sonhamos em ter fios longos e compridos. As madeixas longas nos permitem criar diversos penteados, trazendo uma diversidade maior para nosso visual. Porém, alcançar o cabelo longo não é assim tão fácil, há quem sinta que os fios não possuem força suficiente para crescer, que por mais que tentem eles nunca ultrapassam um certo comprimento, mas isso não passa de um mito.

Para se ter um cabelo longo é necessário seguir alguns cuidados, tanto com os fios quanto com a nossa saúde física e quando encontramos uma pessoa que possui o cabelo comprido já ficamos curiosas para saber quais os truques ela usou até alcançá-los. Logo, não é difícil de entender que foi isso que aconteceu quando nos deparamos com o cabelo longo e saudável da designer, diretora de arte e amante das redes sociais, Verônica Valentim. Dona de madeixas de dar inveja, ela usa e abusa do cabelo, usando-o como um complemento do look, por isso, hoje a convidamos para compartilhar a sua história com os fios e claro, dividir as dicas para quem também busca acelerar o crescimento dos seus.

Verônica e seu cabelo

A história de Verônica com o cabelo longo é antiga, a primeira e única vez que ela cortou o cabelo bem curto foi em 2014, ou seja, ela está há sete anos cultivando as madeixas compridas. Algo que ela sempre amou, mas quando criou a consciência de que a sua imagem era o fio condutor de uma mensagem, a paixão pelo cabelo aumentou ainda mais. "O cabelo é importante para mim porque ele também traduz minha personali-

dade, assim como tudo o que é estético! Por exemplo: compor um look, para mim, significa incluir meu cabelo no todo", ela conta, dividindo que sempre pensa se irá usar ele solto, preso ou com acessório para fazer ainda mais sentido na sua expressão.

O corte

Como já adiantamos, desde 2014 Verônica possui cabelo longo, mas antes da pandemia ela procurava cortar os fios pelo menos duas vezes ao ano, uma dica que ela compartilha com quem deseja deixar o seu cabelo crescer, "eu super aconselho o corte das pontas para quem almeja ter um cabelo comprido e saudável", divide.

A lavagem

Já quando está higienizando o cabelo, a designer tem uma técnica para conseguir lavar o longo comprimento, que tem feito com a linha Argan Oil da Inoar, sua preferida no momento. "Como eu tenho muito cabelo e ele é comprido, coloco o shampoo em uma tigela de tintura. Ali eu adiciono água, mexo essa misturinha (shampoo e água) e vou distribuindo-a pelos fios. Dessa maneira, o shampoo espalha melhor e, consequentemente, rende mais", ela conta que faz o mesmo com o condicionador, mas esse só passa pelos comprimentos e pontas.

Finalização

Após lavar os cabelos, é hora da finalização e desembaraçar o cabelo, processo que Verônica percebeu que ficaria mais fácil com a ajuda de uma escova certa. "Eu uso a escova Tangle Teezer. Especificamente a Wet Detangler, que

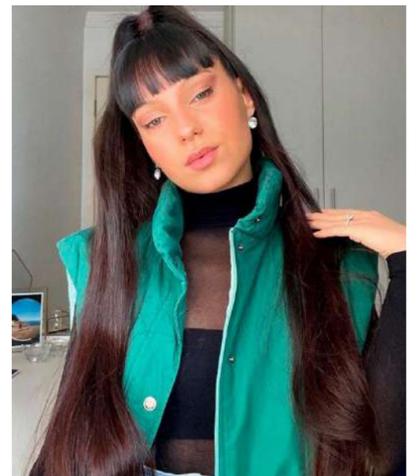
é indicada para desembaraçar o cabelo quando está molhado. E eu super indico essa escova porque depois que comecei usá-la, desembaraçar ficou muito mais fácil, meu frizz diminuiu muito e cai menos fios durante o banho".

Com os fios penteados, ela usa um creme para definir melhor as ondas, especificamente o Curvaceous Ringlet da Redken, que segundo ela é leve e define bem. "Depois que meu cabelo seca, gosto de soltar mais os fios com um óleo. O Sérum Divine Plume Sensation da Braé é ótimo para isso. Além disso, quando eu quero mais volume ou preciso que meu cabelo seque mais rápido, uso um difusor", finaliza.

Dicas

Além de usar produtos de qualidade e cortar o cabelo algumas vezes ao ano, Verônica tem mais algumas dicas para quem deseja ter o cabelo longo. A primeira é não dormir com o cabelo molhado, já que ao fazer isso os fios ficam mais fracos, além de se criar um ambiente perfeito para dermatites, interferindo na saúde dos cabelos. Quanto à lavagem, ela sempre busca massagear bem o couro cabeludo durante o banho para estimular a circulação sanguínea e passar o condicionador somente no comprimento e pontas. "Sei que parece ser uma informação difundida, mas muita gente gosta de passar condicionador na raiz. E pouca gente sabe que este produto pode obstruir os poros do couro cabeludo", ela divide.

Outra dica que Verônica compartilha é evitar usar bonés, chapéus ou lenços que abafem a raiz. Apesar de amar todos esses acessórios, quando estava deixando o cabelo



crescer, ela evitou o uso excessivo, para não enfraquecer os fios. Por fim, ela alerta que é necessário ir além dos cuidados com o cabelo, dando atenção à saúde como um todo. "Ter um olhar atento voltado para uma alimentação saudável e integrativa, beber água com frequência, não dormir com o cabelo molhado... São pequenos cuidados que fazem a diferença", finaliza.

Saiba como aplicar cílios postiços



Para algumas uma missão impossível, para outras a extensão do corpo. O que não podemos negar é que os cílios postiços tem um poder de destacar e valorizar ainda mais o olhar e qualquer make, seja ela a mais simples ou a mais elaborada e assim como muita coisa nessa vida, aplicar cílios postiços é questão de prática.

Quanto mais você tenta usar, mas vai pegando o jeito e entendendo como fica melhor no seu formato de olho, então depois já passa a fazer em questão de segundos.

Seja seu interesse em usar para uma super ocasião ou para complementar a beauty, sabemos que existe uma série de dúvidas que aparecem

quando se trata desse assunto, então calma! Se você quer saber sobre o tamanho ideal, com o que colar, como aplicar e etc, você precisa continuar por aqui, porque vamos te contar tudo e mais um pouco, vem ver!

Existem vários tamanhos e formas de cílios e o ideal para você é aquele que se encaixa no seu gosto e ocasião. Dos mais discretos (que quase não parecem postiços) aos mais extravagantes e até mesmo coloridos, são possíveis de serem encontrados com fios naturais, sintéticos, mistos ou cruzados e todos têm o mesmo objetivo, valorizar o olhar!

A maioria vem com cerdas em tamanhos variados, imitando nossos cílios naturais, sabe? Umhas partes mais alongadas, outras mais volumosas, porém tem também os que são só volumosos ou só alongados... enfim, muitas possibilidades e uma dica que facilita a escolha é optar por algum que se parece ao formato do seu natural ou que vá realçá-lo, assim, tudo fica equilibrado.

Aplicar cílios postiços pode ser mais fácil do que você imagina! Essa tarefa vem depois que o tamanho, formato e cor estão escolhidos e como quase todos os cílios têm tamanho padronizado, será necessário verificar se ele irá se encaixar nos seus naturais. Caso fique um pouco grande é só dar uma cortada nas pontas (de tufinho em tufinho) até chegar em um tamanho que fique perfeito no contorno dos olhos desde o canto externo até o canto interno. Feito isso, é hora de colar. Não é só os cílios que tem um universo infinito de possibilidades, é possível encontrar cola incolor, preta, magnética, em formato de caneta, pincel e a mais comum, líquida.

O acabamento mais natural é da incolor, que serve para qualquer tipo de cerda, mas caso você vá complementar o look com uma make esfu-

mada ou delineador escuro, a opção preta é a ideal, que será facilmente coberta. Para garantir que seus cílios postiços não caiam, aplique a cola de forma mais concentrada nas extremidades, deixe secar uns 5 segundos e coloque rente aos cílios.

Existem algumas ferramentas para aplicar cílios postiços. Pinças, aplicadores próprios e até a própria ponta dos dedos. Independente da escolha, uma alternativa é começar colocando o centro para servir de apoio e em seguida colar os cantinhos, sempre bem rente a raiz para ficar bem natural e sem divisão entre o natural e o postiço. Depois de secar, aplique uma camada de máscara de cílios para deixá-los bem unificados e pronto, estará pronta para arrasar!

Ah! É natural que sintam algum pequeno incômodo inicialmente, seja a impressão de um leve peso ou sombra, isso se dá devido a falta de costume que logo logo passa. Caso tenha algum sintoma alérgico ou não como atípico dos dois citados, remova os cílios, lave bem os olhos com água corrente, verifique se não tem nenhuma alergia à composição da cola e caso os sintomas persistam, procure um médico.





Bacalhau: 4 receitas imperdíveis

Bacalhau especial com legumes

Ingredientes

- 1kg de lombo de bacalhau
- 1 pacote de massa folhada (400g)
- Azeite para untar e regar
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 2 cebolas em tiras
- 200g de tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 xícara (chá) de brócolis em buquês
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de preparo

Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho na geladeira por 24 horas, trocando a água por 6 vezes nesse tempo. Escorra, cozinhe em água fervente por 5 minutos e deixe esfriar. Desfaça

o bacalhau em lascas grandes, retirando a pele e as espinhas. Forre o fundo de um refratário médio untado com a massa e disponha o bacalhau. Espalhe os pimentões, a cebola, o tomate-cereja, o brócolis, tempere com o cheiro-verde, sal e pimenta. Regue com azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até cozinhar os legumes e dourar. Decore com azeitonas e sirva.



Bacalhau com crosta de castanha

Ingredientes

- 4 lombos de bacalhau dessalgados (1kg)
- Sal e azeite a gosto
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 e 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará triturada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de alecrim picado

Arroz

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido

Modo de preparo

Para o arroz, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola e o alho até dourar. Junte a uva-passa, o arroz e frite por mais 3 minutos. Adicione a água, tempere

com sal e cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até secar a água. Desligue, tampe a panela e reserve.

Tempere os lombos de bacalhau com sal, azeite e vinho branco. Transfira para uma fôrma, regue com azeite e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Retire o papel e cubra os lombos com uma mistura da castanha-do-pará, da manteiga e do alecrim. Volte ao forno por mais 10 minutos. Retire e sirva com o arroz.



Bacalhau com molho de maracujá



- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- Sal e salsa picada a gosto

Modo de preparo

Coloque o bacalhau em uma panela, junte o leite e cubra com água. Leve ao fogo médio até levantar fervura. Escorra e reserve. Para o molho, em uma panela, misture a manteiga, a polpa, o açúcar, a água e a maisena. Leve ao fogo médio, mexendo até engrossar levemente. Adicione o creme de leite, o requeijão, tempere com sal, pimenta e reserve.

Para o arroz, em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola até murchar. Acrescente o arroz, o coco ralado e refogue por 2 minutos. Adicione o leite de coco, a água, acerte o sal e abaixe o fogo assim que levantar fervura.

Cozinhe até secar a água, misture a salsa e reserve. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga em fogo alto e doure as postas de bacalhau. Arrume em uma travessa, regue com o molho, polvilhe com castanha e sirva em seguida, acompanhado do arroz.

- #### Ingredientes
- 4 postas de bacalhau dessalgadas
 - 1/2 xícara (chá) de leite
 - 2 colheres (sopa) de manteiga
- #### Molho
- 1 colher (sopa) de manteiga
 - Polpa de 1 maracujá
 - 1 colher (chá) de açúcar
 - 1/3 de xícara (chá) de água
 - 1 colher (chá) de maisena
 - 1/2 xícara (chá) de creme de leite
 - 2 colheres (sopa) de requeijão
 - Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
- #### Castanha de caju picada a gosto para polvilhar
- #### Arroz
- 2 colheres (sopa) de óleo
 - 1 cebola picada

Abóbora com creme de mandioquinha e bacalhau



- 3 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
- 2 xícaras (chá) de mandioquinha cozida e amassada
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e passe a manteiga por dentro e por fora. Coloque em uma fôrma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até ficar al dente. Retire e reserve.

Para o recheio, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola e o bacalhau por 3 minutos. Adicione a mandioquinha, o requeijão, sal, cheiro-verde e cozinhe por mais 3 minutos, mexendo. Divida o recheio nas metades da abóbora, cubra com o parmesão, o requeijão e volte ao forno médio, preaquecido, por mais 10 minutos para gratinar. Sirva.

Ingredientes

- 1 abóbora japonesa pequena
 - 1 xícara (chá) de manteiga amolecida
 - 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
 - 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- #### Recheio
- 3 colheres (sopa) de manteiga
 - 1 cebola picada

Ceia de Natal sem carne: Torta de ratatouille



- #### Ingredientes
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - 1/2 xícara (chá) de manteiga
 - 1 colher (café) de sal
 - 2 colheres (sopa) de água

- #### fria
- 1 gema
 - Manteiga para untar
 - 100g de azeitonas pretas picadas
 - 100g de queijo parmesão ralado

- #### Recheio
- 8 colheres (sopa) de azeite
 - 1 abobrinha italiana em tiras finas
 - 1 berinjela em tiras finas
 - 1 cenoura em tiras finas
 - Sal a gosto
 - 1 pimentão vermelho em tiras
 - 1/2 pimentão amarelo em tiras
 - 2 tomates sem semente em tiras
 - 1 cebola em tiras
 - 1/2 xícara (chá) de salsa picada

Modo de preparo

Para o recheio, aqueça uma frigideira grande em fogo médio com 4 colheres (sopa) do azeite, adicione a abobrinha, a berinjela e a cenoura temperados com sal e refogue por 5 minutos. Misture a salsa, retire e reserve.

Volte a frigideira ao fogo com o restante do azeite, adicione os pimentões, o tomate e a cebola temperados com sal e refogue por 3 minutos. Junte com os legumes reservados e reserve.

Para a massa, em uma tigela, misture a farinha, a manteiga, o sal, a água e a gema misturando com a mão até formar uma massa homogênea, se preciso adicione mais água. Abra a massa com auxílio de um rolo, forre o fundo e a lateral de uma fôrma de 24cm de diâmetro untada com a massa.

Espalhe o recheio sobre a massa e por cima do recheio espalhe a azeitona e o parmesão. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até assar e gratinar. Retire, deixe amornar, desenforme e sirva.