



FAMOSOS

Luana Piovani esclarece motivo de não ter liberado fotos dos filhos para Quarto do Líder de Pedro Scooby



Luana Piovani explicou, novamente, seus motivos de não deixar os filhos dela e de Pedro Scooby aparecerem na Globo. Na última quinta-feira (3), o conquistou a nova liderança na casa do "BBB 22" e quando entrou no quarto do líder ficou chateado por não ver imagens das crianças.

A atriz tem recebido algumas críticas dos internautas por não permitir que Dom, Bem e Liz apareçam em fotos e vídeos no reality para o pai. "Sabe por que não é a mesma coisa eu postar fotos dos meus filhos no Insta? Porque a Rede Globo ganha anúncios de milhões, muito dinheiro com todos esses programas que vocês dão audiência", esclareceu.

"E eu não vou assinar uma autorização pra essa e pra todas as outras vidas, tanto de vídeo quanto de foto – porque era assim que eles queriam –, pra encherem o r*bo de dinheiro. Essa é a minha conta, minha, privada e particular, que tem quatro milhões e meio de seguidores. Essa é a pequena diferença", finalizou.

CONFINADO NO 'BBB 22', PEDRO SCOOPY SENTE FALTA DOS FILHOS

Não é a primeira vez que Pedro Scooby dá falta da presença dos filhos. Quando ganhou a prova do Anjo, no mês passado, ele comentou que as crianças deveriam estar com Luana. Na ocasião, a apresentadora se justificou.

"Não vai ter a imagem dos meus

filhos no negócio do Anjo porque a autorização era praticamente vitalícia para mais umas cinco vidas, de utilização de imagem mesmo se o Pedro sair", disse Luana, que não permite que Dom, Bem e Liz vejam o programa.

"Eu nunca me submeti à grande empresa e não vou, agora, submeter os meus filhos. Vou fazer o papel maravilhoso de mãe que, aliás, é o meu melhor papel. Tô protegendo os meus filhos", afirmou Piovani. "Agora, como eu sei que vocês estão muito preocupados com a minha vida, a do Pedro e até dos meus filhos, eu queria dizer que ninguém morre de saudade, não, tá?", acrescentou.

Sabrina Sato assume 'perrengues' em casamento com Duda Nagle: 'Quem vê, nem imagina'



O fim do casamento de Sabrina Sato e Duda Nagle virou assunto no mundo dos famosos. Enquanto muitos tentavam entender o motivo do ator estar sempre ausente nos eventos com a família, entusiastas do casal respiraram aliviados quando Duda voltou a circular ao lado da mulher em

eventos de Carnaval.

Neste fim de semana, ao publicar um clique em família com um arco-íris ao fundo, Sabrina desabafou: "Quem vê essa família linda assim nem imagina os perrengues que a gente supera". A hashtag "amor", usada pela nova apresentadora do GNT, e o "te amo" escrito nos comentários por Duda Nagle, reforçaram que, sim, o casamento dos dois está firme e forte.

DECLARAÇÃO DE EX DE SABRINA SATO AUMENTOU RUMOR DE SEPARAÇÃO

Amiga de seus ex-namorados, Sabrina Sato ganhou uma declaração de amor impactante de João Vicente de Castro. O ex da apresentadora acabou aumentando os rumores de que o casamento de Sabrina com Duda Nagle

não estava muito bem.

Depois de escrever um textão para parabenizar a 'japa' por seu aniversário, João Vicente se derreteu e afirmou quer Sabrina "transforma o mundo em mágica, ressignifica a palavra gratidão e faz da alegria um jeito de existir". "Te admito, me orgulho e te amo", completou o artista. Feliz com a declaração, Sabrina agradeceu, empolgada: "Muito obrigada por tudo sempre. Te amo".

Já Duda, que apostou em uma mensagem discreta para parabenizar a mulher, ganhou apenas um coração como resposta, dando a entender que algo entre eles não estava bem.

SABRINA SATO QUIS FIM DO CASAMENTO COM DUDA NAGLE

Segundo a colunista Fábica Oliveira,

do Em OFF, o que acabou salvando o casamento de Duda Nagle e Sabrina Sato foi o apego que a filha do casal, Zoe, tem pelo pai. Ainda de acordo com a publicação, Sabrina quis pedir a separação do artista, mas acabou voltando atrás para não magoar a menina.

A publicação revelou, ainda, que Sabrina Sato reclama com frequência sobre o companheiro ser muito acomodado e não querer fazer muita coisa além de malhar e cuidar da criança. Além disso, Sato também estaria descontente com o fato de o artista não querer acompanhá-la nos compromissos profissionais o que, vimos, tem mudado recentemente, após a apresentadora supostamente ter dado mais uma chance ao relacionamento.

Virgínia Fonseca, grávida pela 2ª vez, exhibe foto da barriga

Virgínia Fonseca e Zé Felipe anunciaram que vão ser pais pela segunda vez. Radiante com a novidade, já planejada pelo casal, a influenciadora digital mostrou o corpo em sua rede social e garantiu que, na opinião dela, já é possível notar a presença do novo herdeiro. "Podem falar que não, mas já tô sentindo uma barriguinha aparecendo", avisou. E para 85% dos seguidores de Virgínia que votaram na enquete, o novo bebê já pode realmente ser apreciado.

Depois de fazer 9 testes de farmácia para confirmar a gestação, Virgínia reuniu a família para dar a notícia. O marido, Zé Felipe, assumiu que chegou a ficar "lerdo" com a novidade, muito comemorada por todos. Ao colunista Léo Dias, a empresária garantiu que quer fazer tudo diferente nesta gravidez do que foi feito quando ela estava esperando a primogênita, Maria Alice, de 9 meses.

No entanto, Virgínia já avisou que uma coisa não vai mudar: "Gente, eu sempre fui de postar tudo da minha vida. Na gestação da Maria Alice eu postei tudo e nessa eu também pretendo postar absolutamente tudo". "Vocês me trazem muita felicidade e ficar sem aparecer aqui seria um castigo para mim", avisou.

JOÃO GUILHERME SE PREOCUPA APOS VIDENTE ACERTAR GRAVIDEZ

A nova gravidez de Virgínia Fonseca e Zé Felipe foi prevista pela vidente Lene Sensitiva na última semana. No mesmo post, Lene avisou que João Guilherme, irmão do cantor sertanejo, também seria pai em breve. Depois de se divertir com a situação, o artista afirmou ter ficado preocupado após a cunhada confirmar a previsão.

Na web, fãs de João Guilherme não perdoaram a situação e começaram a opinar sobre a identidade da suposta mãe do filho do ator. Larissa

Manoela e Jade Picon, ex-namoradas de João Guilherme, foram os nomes mais citados. Viih Tube, que recentemente trocou beijos com João em uma festa, também teve seu nome levantado.

VIRGÍNIA FONSECA REVELA COMO CUIDA DE FORTUNA COM ZÉ FELIPE

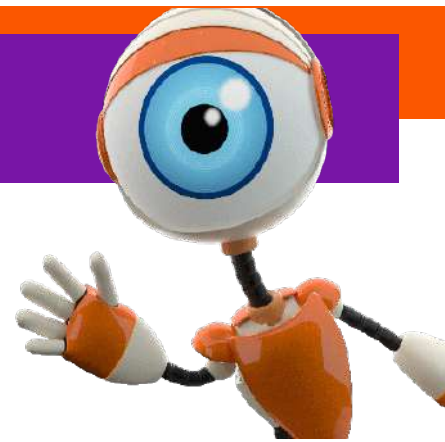
Casados, Virgínia Fonseca e Zé Felipe assinaram um contrato de comunhão parcial de bens. "Depois que a gente casou, tudo que a gente construir é nosso", explicou a empresária. "Eu tenho o meu trabalho e eu tenho o meu dinheiro, o Zé Felipe tem o trabalho dele, tem o dinheiro dele. Na nossa conta, fica dinheiro dele e dinheiro meu, mas se for parar para analisar, é meu e dele tudo", frisou.

Virgínia, então, exemplificou: "Eu faço os meus investimentos e ele faz os dele, mas é nosso, entendeu? Eu compre recentemente uma área para



construir e tal que tá no nosso nome, no meu e no dele, eu tirei do meu dinheiro, mas é nosso, entendeu? É a mesma coisa: se ele comprar alguma coisa, vai colocar no nosso nome, vai tirar da conta dele, mas vai ser nosso. Porque casamos, gente!".

DESTAQUES DO BBB



Dinâmica da semana no BBB 22: Eliezer é vetado por Pedro Scooby e pode indicar um ao Paredão

Curiosos para saber o que vem aí na oitava semana do BBB 22? Tadeu Schmidt dá detalhes da dinâmica da semana, que começa nesta quinta-feira, 10/3, com a Prova do Líder de Resistência Americanas. Antes de iniciar a disputa, o apresentador avisa que Pedro Scooby, em sua última tarefa da liderança, pode vetar um brother e ele escolhe Eliezer. Pela dinâmica da semana, o vetado da prova poderá indicar um participante diretamente para o Paredão e esse indicado terá o Contragolpe.

Confira:

Sábado, 12/3:
Prova do Anjo
Domingo, 13/3:
Formação de Paredão Triplo:
Anjo imuniza um Líder indica um
Vetado do Líder indica um, menos Scooby
Indicado pelo vetado dá o contragolpe
Casa vota no Confessionário
Prova Bate-Volta



Eliminada, Jade Picon analisa o jogo e reage à alta porcentagem. 'Tá aqui minha resposta'



Após ser eliminada com alta porcentagem do "BBB 22" em um embate épico com Arthur Aguiar, Jade Picon voltou às redes sociais, onde ela se tornou famosa e conquistou mais de 18 milhões de seguidores. A influencer, que foi surpreendida por uma atitude de Lais, comentou sobre o jogo em uma live assistida por mais de 200 mil pessoas simultaneamente e refletiu a respeito das primeiras horas longe do confinamento.

"Não foi do jeito que eu imaginei, mas tá tudo bem. Foi louco, mas foi perfeito, em todos os sentidos. Desde o Bate-Volta até a liderança, o monstro, a Xepa, o VIP. Eu só sei que foi mágico. Lá dentro é um mundo paralelo que vocês não têm nem noção. Você acredita no que quer", confessou Jade, que iniciou a live chupando um pirulito, em referência à frase que prometeu que diria caso Arthur fosse eliminado.

CANCELADA? JADE PICON REAGE À ALTA PORCENTAGEM NA ELIMINAÇÃO

Jade foi eliminada com mais de 80% dos votos em um paredão triplo, o que indica alta rejeição por parte do público. No entanto, ela não quer assumir um rótulo de cancelada. "Eu vi que realmente não tô cancelada. Foram as escolhas que eu cliquei na tecla, quis ir até o final, quis ter minha resposta e tá aqui minha resposta, né? Vocês estão vendo. E tá tudo bem", brincou.

Apesar da eliminação polêmica, Jade garante não se arrepende de participar do "BBB 22" e pretende assistir às imagens do reality para tentar melhorar em alguns aspectos. "Esse programa, pra mim, foi transformador nesse quesito de eu ter uma forma de me posicionar sem ter medo", pontuou.

Dummy que invadiu a casa para trollagem é famoso. Descubra quem é!



A paz dos brothers foi interrompida nessa tarde para uma pegadinha da produção do 'BBB 22'. Um Dummy entrou na casa só para fazê-los acreditar que Jade Picon estava de volta à competição. A responsabilidade foi dada a uma personalidade bem famosa. Saiba mais!

Paredão Falso? O "BBB 22" organizou uma pegadinha com os brothers para fazê-los acreditar que Jade Picon, eliminada na última terça-feira (08) com alta porcentagem, estava de volta à competição. Os brothers não tiveram a reação explosiva esperada pelo público, mas uma revelação surpreendeu os internautas.

O Dummy que invadiu a casa para confundir os participantes era Ana Clara, que apresenta o "BBB - A Eliminação". "Fizemos uma pequena trollagem com o pessoal. Galera achou que era a Jade, né? Não era, era só um envelope mesmo, mas foi ótimo.

Vocês perderam a cara deles olhando pra mim", contou a comunicadora, que tem vivido affair com Rodrigo Mussi, segundo colunista.

"BBB 22": BROTHERS FORAM ACORDADOS POR CONTA DE PEGADINHA

Os brothers estavam dormindo após a festa do Líder e, por volta de 12h30, foram acordados com música alta na casa. O "Big Boss" pediu para todos se prepararem e eles começaram a expressar a ansiedade e estranheza diante da situação.

Após perceberem que, de fato, foi uma pegadinha da direção do programa, Douglas anunciou que voltaria a dormir e o alívio de Arthur Aguiar, rival de Jade, foi notado pelos amigos, em meio a risos. Um envelope foi entregue pelo Dummy à Eslovênia, que deu para Pedro Scooby realizar a leitura. Em tom de brincadeira, ele soltou: "Atenção! Hoje tem prova do Líder!"

Madrugada de Prova do Líder tem dinâmica raiz, papos sobre jogo e brother vetado

Um verdadeiro "Carrossel de Emoções". Assim pode ser definida a madrugada desta sexta-feira, 11/03, na casa mais vigiada do Brasil. Sabe aquela Prova de Resistência beeeem raiz? Pois é... assim foi a Prova do Líder de Resistência Americanas. Todos (menos o Eliezer, vetado pelo Líder Pedro Scooby, Xiii...) passaram a madrugada em pé, vestidos de produtos à venda, girando no Provódromo. Os brothers estavam com "sangue nos olhos" em busca da liderança. Claro que também não faltou papos sobre jogo, fofquinhas, confinamento deixando a prova e muita cantoria!

Prova de resistência
A Prova do Líder desta quinta-feira, 10/03, foi naquele estilo que o fã de BBB gosta de resistência. E daquelas raiz mesmo, em que é preciso... resistir!
"A regra da prova é simples: é uma prova de resistência, vocês devem resistir. O carrossel vai começar a girar e vocês devem permanecer o tempo todo em suas posições, presos ao equipamento de segurança", explicou Tadeu Schmidt.

Entenda a Prova do Líder de Resistência Americanas no BBB 22
Entre amigas
Logo no início da madrugada, Linn da Quebrada, Natália e Lais conversaram sobre a chance de haver uma negociação sobre quem ficará com a liderança caso cheguem na etapa final da dinâmica

entre amigas. Será que vai rolar um Girl Power nessa liderança?!

Linn da Quebrada especula acordo na Prova do Líder de Resistência Americanas

Relembrando as sisters...
Parece que a ex-BBB Jade Picon segue na cabeça dos brothers. Lais e Arthur Aguiar, que ficaram lado a lado na dinâmica - ordem definida por meio de sorteio -, conversaram sobre as estratégias da influencer. O ator disparou: "Ela foi na emoção. E eu, no lugar dela, não teria feito isso".

Arthur Aguiar opina sobre jogada de Jade Picon: "Foi na emoção, não teria feito isso"

Bem, a receita dele está dando certo... pelo menos por enquanto, não é?!

Outra sister que esteve em pauta entre os dois foi Larissa. Ao avaliarem as atitudes da ex-BBB, a médica mandou na lata: "Muita contradição"... E o ator concordou:

"O que prejudicou ela foi falar uma coisa e, em menos de 24 horas, ela ter feito o oposto".

Teve jogo e teve cantoria!!!

A dinâmica não impediu os confinados de conversarem sobre jogo. Teve Lucas falando para Gustavo que sente Eliezer como principal alvo da casa... e teve até bolão entre os jogadores para ver quem seria o primeiro eliminado da

prova. Arthur Aguiar, no entanto, decretou: "Essa [prova] pode ser que dure bem mais do que a gente imagina. Tem muita gente querendo".

Se o assunto jogo é recorrente, imagina a cantoria? Não poderia faltar nessa madrugada! Entre muitos repertórios musicais, os brothers até mandaram ver numa playlist só de hinos do futebol.

Na Prova do Líder de Resistência Americanas, brothers cantam hinos de futebol

Mas o "lado Broadway" não agradou todo mundo, não.... Tá aí a Linn da Quebrada que não deixa a gente mentir. A sister ouviu Natália comentar sobre a cantoria protagonizada por Douglas Silva na pista e não escondeu ver o gesto como uma provocação...

"Está fazendo isso para irritar os outros logo", decretou.

Tomou caixote?

E parece que nosso surfista tomou um caixote da Prova de Resistência! Pedro Scooby foi o primeiro a deixar a dinâmica. Ele permaneceu no campo de prova por mais de cinco horas, mas foi vetado "pelo aperto". Ao se despedir dos colegas no provódromo, anunciou: "Vou meter o pé. Eu quero sair. Eu preciso ir ao banheiro muito". Faz parte, brother...

Pedro Scooby é o primeiro a deixar a Prova do Líder de Resistência Americanas

E o Eli?

A noite foi agitada para toda a casa... menos para o Eliezer! O brother foi vetado pelo Líder Pedro Scooby e nem foi ao Provódromo. Maior clima! Mas, pela dinâmica da semana, o participante de Volta Redonda-RJ poderá indicar alguém ao Paredão. Quem será o escolhido?

O designer passou boa parte da madrugada entre pensamentos e seu bigode "handlebar"... No jardim chegou a declarar: "Ah, mas o Scooby não pode ganhar, não faz sentido". Em outro momento, chegou a "pedir por um milagre" na dinâmica do oitavo Paredão.

Sozinho, Eliezer desabafa no BBB 22: 'O Scooby não pode ganhar'

E a solidão do brother terminou com a companhia logo de quem? Pedro Scooby! Como o surfista foi o primeiro a deixar a dinâmica, retornou para a casa e ficou de papo com o designer sobre a prova... Que ele mesmo tinha vetado de participar!!! O mundo não gira, dá piruetas...

Pedro Scooby fala da Prova do Líder de Resistência Americanas com Eliezer
Mais desistentes

Após pouco mais de 7h de prova, Vinicius foi o segundo a deixar a disputa. Pouco tempo depois, Gustavo também pediu para sair e voltou para a casa. Com isso, 9 brothers continuam em busca da liderança no BBB 22!



6 PRODUTOS ANTIQUEDA DE CABELO PARA INVESTIR

A queda dos cabelos podem ocorrer por diversos fatores e para descobrir o real motivo é necessário buscar por um especialista, fazer alguns exames e entender como anda sua rotina. Fora isso, o mercado de beleza oferece algumas alternativas para auxiliar no controle efetivo. Os produtos antiqueda são algumas das opções, que variam e possuem vitaminas, sais e nutrientes que reconstruem e fortalecem o fio. De shampoo a máscara de tratamento, vale apostar nessa lista que separamos como auxílio na hora de cuidar do cabelo em casa e ter resultados



excelentes, vem ver!

Shampoo

A higienização do fio é fundamental e o shampoo antiqueda é um dos produtos que precisam fazer parte da rotina de quem sente que a cada passada de pente perde mais cabelo. Dentro do que eles oferecem como benefícios, encontramos Aminoácidos, ativos hidratantes como a Vitamina B3, Pró-Vitamina B5, Biotina, Ácido hialurônico e outros que, assim como os citados, estimulam o crescimento e reduzem a queda. Apesar do resultado rápido e dos inúmeros benefícios, o produto não deve ser usado com frequência, pois, pode causar efeito contrário.

Ampolas

As ampolas são o que há de mais tecnológico em relação a produtos antiqueda. Através de suas fórmulas elas cooperam para o crescimento dos fios, proporcionam força, repõe nutrientes, ajusta desequilíbrios no couro cabeludo e tudo isso, com efeito rápido, pois, se trata de um tratamento intensivo.



Óleo

Os óleos além de nutrir os fios e proporcionar umectação, eles ainda tratam do couro cabeludo, ajudando no crescimento do fio de forma íntegra e saudável, dando forma e deixando menos fragilizado, protegendo também dos fatores externos como sol e poluição.

Sérum

Já os séruns, proporcionam um super tratamento ao fio que ajuda a reduzir a queda, traz mais força e corpo pro fio. Um aliado perfeito da finalização, dos óleos e do cuidado diário.

Máscara

As máscaras fazem parte de muitas rotinas capilares e dentro da categoria de produtos antiqueda é possível encontrar algumas que são desenvolvidas especialmente para selar as cutículas e tratar os cabelos frágeis, quebradiços e com queda e com baixo nutriente.



Vitaminas

Talvez você já tenha escutado sobre elas, pois são polêmicas no universo da beleza. Porém, elas funcionam como auxiliares aos outros produtos antiqueda, ajudando a fortalecer, melhorar a condição do fio e trazer o brilho e a força novamente. Tudo isso através da ingestão diária junto às refeições.

OS MELHORES PODCASTS QUE IRÃO TE DEIXAR MAIS SAUDÁVEL ESSE ANO



A jornada do wellness e do autoconhecimento é árdua, complexa e nada estável. Tem dias que acordamos completamente focadas e inspiradas, e outros que nem o melhor dos coaches é capaz de nos tirar da cama, certo? Dias bons e

ruins irão surgir, o importante é não depender da motivação para continuar com seus hábitos saudáveis e sim focar na constância. Mas vem cá, uma inspiração extra sempre cai bem, né? Por isso, hoje trouxemos uma seleção dos melhores

podcasts sobre saúde - física e mental - que vão te ajudar nessa caminhada da vida saudável.

Desde o boom dos podcasts, lá em 2018, diversas temáticas e universos foram abordados no formato, dando origem a programas incríveis e super relevantes no cenário nacional e internacional. A seleção que trouxemos hoje são alguns dos melhores podcasts que encontramos e vão te ajudar a virar sua melhor versão. Confira e corra para sua plataforma de streaming favorita:

Dr. Duprat Cast

Rodrigo Duprat é um cirurgião plástico super respeitado no Brasil e apresentador do podcast Duprat Cast. No programa, o médico recebe convidadas, faz questionamentos e investiga diversos tópicos da ciência, da medicina, do wellness e do mundo atual, abrindo debates e esclarecendo mitos e verdades. O Duprat Cast é um dos melhores podcasts para quem quer colher mais conhecimento sobre bem-estar e ter uma vida mais saudável e alinhada com seus objetivos. Vale muito conhecer!

Despertar Zen

Já o Despertar Zen é um programa para quem quer limpar a mente e ter uma saúde mental mais tranquila e equilibrada. A cada episódio uma nova palestra da Monja Coen, mestra do ZEN budismo brasileiro. Você vai encontrar tanto palestras mais antigas e conhecidas, como conteúdos inéditos e super frescos.

Feel better, live more
Infelizmente esse programa

só está disponível em inglês, mas por ser um dos melhores podcasts que já encontramos, merece seu lugar na lista. O podcast foi criado e é apresentado por Rangan Chatterjee, um doutor britânico com abordagens super interessantes e revigorantes da medicina e da saúde. Segundo Rangan, o objetivo de Feel Better, Live More é capacitá-lo a se tornar o arquiteto de sua própria saúde. Porque quando você se sente melhor, você vive mais.

Ted Talks Daily

Como não amar Ted Talks? As conferências realizadas ao redor do mundo, sem fins lucrativos, destinadas à disseminação de ideias e palestras incríveis e inspiracionais, chegaram às plataformas de streaming. O podcast Ted Talks Daily é literalmente o que o nome sugere, a cada dia, uma nova palestra é adicionada ao programa em sua versão de áudio. Não tem como não se inspirar com os conteúdos.

Autoconsciente

E por último, temos o Autoconsciente Podcast, focado completamente na saúde mental e emocional. Apresentado por Regina Giannetti, o programa tem como foco melhorar nossa relação com nós mesmos, para ter uma contato mais leve, baixando o tom da autocobrança e da autocrítica. Os episódios retratam situações cotidianas que todos nós vivemos, com uma abordagem esclarecedora, acolhedora, que não só nos ensina a lidar melhor com nossa mente, como reenergiza.

DICAS

7 Formas de como usar sobreposições com vestidos

Acreditamos que você, em algum momento, deve ter se deparado com os looks envolvendo as sobreposições com vestidos, já que essa tendência foi muito popular em meados de 2016 — e durante os anos 90 —, mas

como tudo na moda tende a retornar para os holofotes cedo ou tarde, essa combinação estilosa está prestes a reviver seus dias de glória. Tanto é que até identificamos essa trend no street style da semana de moda de

Nova York.

Das mais ousadas, até as mais básicas, as sobreposições com vestidos podem envolver uma simples blusa branca, como também podem estar combinadas com calças jeans super

descoladas — ok, essa é polêmica, mas quem não gosta de quebrar os padrões da moda de vez em quando? Estes 7 looks descolados vão te mostrar as formas de como você também pode apostar nesse visual.



O céu é o limite quando se trata dessa tendência, afinal, ela já é fora do óbvio, por isso, não tenha medo de investir em combinações divertidas e coloridas, que combinam muito bem entre si.

entanto, se você prefere produções mais clean e neutras, nada como a tradicional combinação entre preto e branco. Aposte na blusa de gola alta e, por cima, um vestido básico. Para equilibrar o look e usá-lo nos dias de meia-estação, que tal usar papetes nos pés?



Sugestão de look polêmico e estiloso? Claro que temos! Não poderíamos deixar uma das sobreposições mais aclamadas dos anos 2000 de fora — precisamos aproveitar que a moda Y2K ainda está em alta, né? — por isso, quando quiser trazer mais personalidade ao seu look básico de t-shirt e wide leg, jogue um vestido estampado por cima.



Para levar as sobreposições com vestidos para os dias de inverno de forma elegante, a nossa sugestão é que você opte por estampas mais sóbrias — como o xadrez, por exemplo —, e traga elementos mais sofisticados a produção, tipo uma boina e mocassins.

Se o seu negócio são looks color block, então, quando for usar sobreposições com vestidos, use as cores ao seu favor! Uma camisa laranja pode contrastar muito bem com um vestido rosa sem alças e até mesmo um bucket hat amarelo. Além disso, é a oportunidade perfeita para você entrar na onda do dopamine dressing.



Quando estiver no mood de um visual bem divertido e inusitado, experimente combinar aquele seu cropped de mangas bufantes com algum vestido de alcinha. Ah! Apostar nas sobreposições com vestidos também é uma excelente oportunidade de colocar em prática os looks com mix de estampas.



Rotina de beleza da Hailey Bieber



Acabamos de descobrir os produtos de skincare e maquiagem que a nossa musa Hailey Bieber usa e já viemos correndo contar para vocês! A modelo sempre entrega um visual com uma pele com efeito glow, que está super em alta. É fato que ela é uma das maiores inspirações, quando falamos sobre "clean look", que nada mais é do que uma pele iluminada acompanhada de olhos em tons neutros.

Em um vídeo recente do TikTok que já tem mais de 11 milhões de visualizações e mais de 900 mil curtidas, Hailey Bieber compartilhou o que usa em sua rotina e a gente te garante que é muito simples.

Ela começa misturando um hidratante - que pode ser da Rhode, sua marca de skincare ainda não lançada - com o iluminador Beauty

Fluid Sheer Glow Enhancer de Giorgio Armani e aplica a mistura com os dedos. Para o próximo passo, ela usa o protetor solar com cor UV Daily Tinted Broad Spectrum SPF40 da EltaMD e passa no rosto com as mãos. Em seguida, ela usa uma pequena quantidade do corretivo Revealer Super Creamy + Brightening da Kosas para uma cobertura leve.

Infelizmente, o TikTok termina neste passo, mas, na legenda do vídeo, Hailey Bieber ainda contou: "Tentei fazer minha rotina diária de preparo da pele/maquiagem, mas o tempo acabou. No final, apliquei um pouco de tint nas bochechas e escovei minhas sobrancelhas". Um ponto negativo é que os exatos produtos que a Hailey usa não estão disponíveis no Brasil.





Dicas Gastronômicas



Almoço sem arroz: 5 receitas saudáveis e saborosas

Salada de folhas com rabanete e molho de iogurte



Ingredientes

- 1/2 maço de alface lisa lavada
 - 1/2 maço de alface roxa lisa lavada
 - 1/2 maço de rúcula lavada
 - 8 rabanetes em rodela
 - 1 beterraba em tiras
 - 1 cebola em rodela
 - 10 tomates cerejas em tiras
 - 1 colher (sopa) de chia
 - Sal a gosto
 - Azeite para regar
- Molho
- 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado

- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

Modo de preparo

Para o molho, em uma pote de vidro com tampa, coloque o iogurte, a mostarda, o mel e sal. Misture vigorosamente até homogeneizar e transfira para uma molheira. Em uma saladeira, arrume as folhas de alface e de rúcula. Por cima espalhe o rabanete, a beterraba, a cebola e o tomate cereja. Polvilhe com a chia, tempere com sal, regue com azeite e sirva acompanhada do molho.

Sopa de legumes



Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cenoura em cubos
- 1 batata em cubos
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1,5 litro de água fervente
- 50g de vagem picada
- 1 chuchu pequeno em cubos
- 1 abobrinha pequena em cubos
- Sal a gosto
- 150g de brócolis congelados

- 1 colher (chá) de colorau

Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Junte o tomate e deixe desmanchar. Acrescente a água fervente, os cubos de caldo de legumes, a vagem e cozinhe por 10 minutos em fogo médio. Junte a cenoura, cozinhe por 5 minutos, junte a batata e cozinhe por mais 10 minutos. Junte o chuchu e a abobrinha e cozinhe por mais 10 minutos. Adicione o brócolis e o colorau, desligue o fogo, deixe descansar por 10 minutos. Acerte o sal e sirva em seguida.

Sushi de abobrinha



Ingredientes

- 1 abobrinha italiana em fatias finas
- Molho de soja (shoyu) para acompanhar
- 1/2 xícara (chá) de cream cheese
- Cebolinha picada para polvilhar
- 1 cenoura em tiras
- 200g de salmão em tiras

- 1 pepino japonês sem sementes em tiras

Modo de preparo

Coloque uma porção de cream cheese sobre as fatias de abobrinha e arrume tiras de cenoura, de pepino e de salmão por cima. Enrole como um rocambole, apertando para fixar. Transfira para uma travessa, polvilhe com cebolinha e sirva acompanhado de shoyu.

Salada grega com anchovas



Ingredientes

- 1 maço de escarola picada
 - 1/2 maço de alface americana picada
 - 2 tomates em rodela
 - 1 pepino japonês em rodela
 - 100g de azeitonas pretas
 - 50g de filés de anchovas
 - 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
 - 1 colher (sopa) de alcaparras
 - 250g de queijo branco em cubos
- Molho

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal a gosto

Modo de preparo

Arrume a escarola, a alface, o tomate e o pepino em uma travessa. Acrescente as azeitonas pretas, os filés de anchovas picados, a cebolinha picada, as alcaparras e o queijo por cima. Para o molho, junte o azeite, o vinagre, o orégano e sal em um recipiente. Regue a salada com o molho na hora de servir.