



7 receitas caseiras de escalda pés

Sempre estamos de olho em práticas e hábitos saudáveis para tentarmos melhorar nossa qualidade de vida e prezar pelo nosso bem-estar. É comum ouvirmos falar sobre os benefícios do escalda pés, principalmente com as receitas relaxantes, mas além delas, também existem as energizantes, as que servem para aliviar dores e muito mais.

O escalda pés é um método antigo, mas que traz diferentes benefícios dependendo dos ingredientes que você colocar, além de ser simples de realizar. Então, se você quer descobrir algumas receitas e os diferentes propósitos delas, vem com a gente:

Como fazer escalda pés?

Para todas as receitas de escalda pés, você vai precisar de um kit básico, que inclui uma bacia em que seus pés caibam confortavelmente - lembre-se que a ideia é você relaxar -, e água - na temperatura que mais te agradar. Com este primeiro passo pronto, é só adicionar os ingredientes do escalda pés da sua preferência, misturar e aproveitar.



Anti-fúngico

- 4 gotas de óleo de melaleuca
- 4 gotas de óleo essencial de limão
- 1 colher de sopa de óleo de jojoba
- 1/4 xícara de bicarbonato de sódio

Relaxante

- 200g de sal grosso do Himalaia
- 10g de flor de camomila
- 5g de flor de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de cedro
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

Refreshante

- 100g de sal marinho grosso
- 30g de sal amargo (também conhecido como sulfato de magnésio ou epsom salt)
- 30g de bicarbonato de sódio
- 17 gotas de óleo essencial de lavanda
- 17 gotas de óleo essencial de capim-limão
- Pétalas de flores

Desintoxicante

- 100g de sal grosso
- 10mL de óleo vegetal de abacate
- 4 gotas de óleo essencial de melaleuca
- 6 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 2 colheres de camomila
- 2 colheres de chá verde

Pés doloridos

- 1/2 xícara de sal amargo
- 3 a 6 gotas de qualquer óleo essencial (se desejar)
- 1 colher de sopa de óleo de jojoba (em caso de adicionar o óleo essencial)

Energizante

- 100g de sal grosso
- 10 gotas de óleo essencial de laranja doce
- 2 colheres de sopa de café em grãos
- 2 colheres de sopa de hortelã
- 7 folhas de eucalipto

5 truques de limpeza para recuperar seus tênis



Apesar de amarmos festivais de música, precisamos admitir que nossos tênis não devem curtir tanto assim. O evento longo, com diferentes temperaturas e muitas vezes grama e barro, é um tanto quanto prejudicial para a saúde e a vida do footwear que escolhemos usar no dia, e é de partir o

coração ver o estado que nossos tênis se encontram após um festival, né? Mas, calma, existem alguns truques de limpeza que podem resgatá-lo.

Então, já que estamos a dias do Primavera Sound e muitos outros festivais e festas vão acontecer pela frente, viemos te trazer um conteúdo

que será útil para sempre. 5 truques de limpeza que vão recuperar seu tênis e deixá-lo quase zerado após um festival de música. Vem com a gente que você não vai se arrepender:

Receitinha mágica da limpeza

Antes de partir para os truques de limpeza a seguir, lembre-se de retirar "o grosso" do seu tênis, então, se ele estiver com muito barro, jogue uma água e tire o excesso de sujeira antes!

- 2 colheres de sopa de sabão em pó;
- 2 colheres de sopa de detergente incolor;
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- 1 colher de sopa de alvejante sem cloro;
- 1 escova de sua preferência.

Em seguida, remova o cadarço e a palmilha e faça a receita mágica da limpeza em um pote. Use uma escovinha - pode ser uma escova de dente velha ou uma de unha - e esfregue toda a área do suporte e da sola do tênis, caso seu tênis seja de couro ou borracha, pode usá-la em toda a extensão! Mas tome cuidado, se tiver alguma parte de tecido no item, evite passar a misturinha, pois o alvejante pode manchar o material.

Como remover o chulé

Quando voltamos de um festival ou de um evento que dura muitas horas, é normal haver mal cheiro no tênis, ainda mais se passamos por sol e chuva. Mas calma, não precisa entrar em desespero ou já pensar em se livrar do par! Misture um pouco de vinagre e bicarbonato de sódio e esfregue bastante a parte interna do tênis, enxaguando e esfregando novamente se necessário. Outra dica importante para remover o chulé, é deixar o tênis

no sol, mas atenção, depois de seco!

Atenção nas partes de tecido

Como dissemos anteriormente, os truques de limpeza para tênis dependem muito do material presente no item. Caso seu tênis seja de tecido na estrutura, tome cuidado com os produtos que usa, e não deixe-o muito tempo de molho, para não desbotar ou prejudicar a cor. Lave a parte de tecido somente com água e sabão neutro, esfregando bem após aplicar a primeira receita na parte de borracha. Se necessário, lave mais de uma vez!

Lave os cadarços e as palmilhas separados

O primeiro processo para trazer seus tênis de volta à vida é remover as palmilhas e os cadarços, pois eles devem ser limpos de forma diferente do que o resto do material. Comece colocando tanto a palmilha, como o cadarço, de molho em um balde e um pouco de sabão em pó e bicarbonato de sódio. Em seguida, no caso da palmilha, a dica é escová-la somente com sabão em pó e água, enxaguando bem e deixando secar no sol - se a palmilha estiver com mau odor, aplique a receita que ensinamos acima! Já com o cadarço, o ideal é lavá-lo à mão, esfregando de forma mais delicada, mas também super pode ir para a máquina de lavar!

Enxágue bem e deixe secar na sombra!

Um dos truques de limpeza mais importantes na hora de salvar seus tênis, é ter atenção com o enxágue e a forma que você os seca! Em tênis de diferentes materiais é importante enxaguar muito bem, para o sabão não acabar manchando o material. Ah, e lembre-se, nunca deixe-os secando ao sol, pois isso também pode manchar ou mudar a cor de um tecido.

DICAS

7 truques de styling para usar nos seus looks da copa da copa

O evento mais importante do mundo do futebol está chegando e, diferente das últimas edições, acontecerá no fim do ano, mais especificamente em dezembro. Estamos em novembro e, claro, pensando nos looks da Copa do Mundo 2022, além de ideias para dar um up no visual com a camisa da seleção.

Você sabe que, por aqui, gostamos de cumprir o papel de sua irmã mais velha, por isso, viemos compartilhar algumas ideias de truques de styling para te inspirar a incrementar ainda mais os seus looks da Copa do Mundo 2022:



Foto: Mayra Souza (Reprodução/Instagram)

A camisa da seleção vai ser o item mais essencial durante a Copa do Mundo 2022. Ela combina com tudo e, aqui, a May criou um look mais casual, com wide leg e tênis branco. A camisa para dentro da calça deixa a proposta mais interessante, criando uma silhueta ainda mais desenhada.



Foto: Anaa Saber (Reprodução/Instagram)

As faixas de cabelo voltaram com tudo e estão super em alta, além disso, são ótimas para deixar o cabelo fora do rosto. Não deixe de apostar neste item para os seus looks de Copa do Mundo 2022.



Foto: Hailey Bieber (Reprodução/Instagram)

As bodychains e bellychains também retornaram com uma pegada bem Y2K e são aposta certa para todos os seus looks de Copa do Mundo 2022. Vai dizer que você não apostaria em algo que a Hailey Bieber usou?



Foto: hotstuffildevil (Reprodução/Instagram)

As bandanas são um acessório super cool e se enquadram dentro dos estilos cottage core e Y2K. Para ficar ainda mais a caráter dentro dos looks da Copa do Mundo 2022, que tal apostar em uma bandana com estampa da bandeira do Brasil?



Foto: Malu Borges (Reprodução/Instagram)

Que as parachute pants são tendência, você já sabe, mas já pensou em deixar ela ainda mais estilosa? A corta-vento fica incrível como terceira peça, se usá-la aberta também. A bolsa é um toque de estilo a parte!



Foto: Nike (Reprodução/Instagram)

Para finalizar, a meia de cano alto é um acessório que faz parte da tendência athleisure, o que está super de acordo com os looks de Copa do Mundo 2022, então não pense duas vezes em apostar neste truque de styling.

9 cores de esmalte que são tendência na primavera

Os dias quentes e ensolarados finalmente chegaram e estamos prontas para entrar no clima da primavera. Não tem nada melhor do que mudar o visual e celebrar uma nova estação do que aderindo ao esmalte tendência do momento, não é mesmo?

Assim como as roupas e as makes, que ganham novos visuais a cada temporada, as unhas também possuem tendências para cada estação. Independentemente da nail art, que incluem flores e mix de estilos para esta primavera, as cores usadas nas unhas são a verdadeira marca da estação, afinal quem nunca ouviu falar sobre o esmalte tendência do momento? Por isso, hoje separamos 9 esmaltes que prometem ser a febre desta primavera para você entrar no clima e estar arrasando no visual.

Laranja tangerina

O esmalte laranja tangerina é uma ótima combinação para os

dias quentes, trazendo um ar refrescante e cítrico para as mãos.

Menta

O azul é uma cor com diversas possibilidades, entre elas o tom mais esverdeado, lembrando a cor menta. Essa opção de esmalte é alegre e delicada, sendo a cara da primavera.

Barbiecore

Você, com certeza, já deve ter ouvido sobre o Barbiecore. A tendência que tem como marca a cor rosa, faz uma referência à boneca que marcou a infância de muitos. A trend se espalhou rapidamente e logo se tornou uma aposta sem erro de esmalte para a primavera, trazendo um toque divertido e delicado para as mãos.

Verde oliva

O verde é outra cor que sempre aparece em todas as estações, mas em diferentes tons. Para esta

primavera, o verde oliva ganha destaque entre os esmaltes tendências da temporada. Apesar de ser um tom vibrante e divertido, pode ser uma boa opção para quem procura por cor, mas quer algo mais sofisticado e discreto.

Amarelo pastel

Símbolo do sol e do calor, o amarelo não poderia ficar de fora dos esmaltes tendência do momento. Na primavera, a cor ganha um tom pastel, que ainda transmite alegria e combina com os dias de calor, mas mantém um ar mais discreto.

Coral

O coral é outra opção de esmalte que promete fazer sucesso na primavera. Fazendo parte da família dos alaranjados, o coral é uma boa opção para quem procura uma cor mais discreta e não tão vibrante como o laranja.

Cintilante

Hailey Bieber transformou o acabamento cintilante em um dos grandes queridinhos do momento. Além do branco, que é a cor utilizada na Glazed Donut Nails, outros esmaltes ficam ótimos quando combinados com o cintilante, como o marrom, trazendo uma unha sofisticada e elegante, mas com um charme a mais proporcionado pelo brilho do esmalte cintilante.

Branco

Com uma proposta clássica e delicada, o esmalte branco, mas com um acabamento levemente transparente é a cara da primavera, trazendo o frescor e suavidade que a estação pede.

Lilás

O roxo não poderia ficar de fora dessa lista, já que é a cor do ano. Para a primavera, aposte em um esmalte no tom lilás, super delicado e alegre.

Dicas Gastronômicas



5 receitas saudáveis que levam apenas 5 minutos para serem preparadas

Acredito que todo mundo almeja ser mais saudável, certo? Apesar de gostarmos de uma junk food, coletivamente estamos todos em busca de um estilo de vida mais saudável e sustentável, e isso envolve, principalmente, o que comemos. Cozinhar mais e comer em casa é uma das principais formas de priorizar a saúde, e apesar de não termos muito tempo, existem diversas receitas saudáveis que levam pouquíssimos minutos para serem preparadas.

Seja um almoço rápido, um café da manhã nutritivo ou uma janta acolhedora, ter em mãos receitas saudáveis e rápidas é uma mão na roda para o dia a dia e pode te ajudar a diminuir a quantidade de delivery que você pede. Então, para te ajudar nessa missão, separamos 5 receitas que levam 5 minutos para serem preparadas e que possuem todos os nutrientes que você precisa. Confira:

Omelete com salada

- 2 ovos;
- tomate;
- mini mussarela de búfala;
- folhas de sua preferência.

Sabe aqueles dias em que você está sem inspiração para fazer almoço e precisa de receitas rápidas? Um bom omelete com salada é infalível nesses momentos! Comece preparando o omelete temperando-o com sal e pimenta-do-reino a gosto. Enquanto ele cozinha, monte em um prato uma salada bem colorida, com folhas, tomates e mussarela de búfala - que deixa tudo mais gostoso! Sirva a salada com o omelete e tcharam, está pronto!



Sanduíche de atum

- 1 lata de atum;
- 2 colheres de sopa de creme de ricota;
- tomate;
- cebolinha (opcional).

Uma das receitas saudáveis mais fáceis de serem preparadas é o sanduíche de atum! Saboroso, prático e versátil, o patê de atum é rico em proteína e nutritivo - quando feito com creme de ricota ao invés de maionese, claro. Em um bowl, misture o atum em lata com o creme de ricota, temperando com sal, pimenta, azeite e cebolinha a gosto. Em seguida, toste duas fatias de pão - o de sua preferência - e monte seu sanduíche, passando o patê por toda a extensão da fatia e finalizando com algumas fatias de tomate.



Salada caprese

- 1 bloco de mussarela de búfala;
- 5 tomates médios;
- 10 folhas de manjericão;
- azeite balsâmico;
- azeite e sal a gosto.

Essa aqui é, além de saudável, super sofisticada e ótima para ser servida em almoços e jantares. A salada caprese é um clássico saboroso e mega fácil de ser preparado. O segredo é tentar cortar a mussarela e o tomate do mesmo tamanho, alternando-os na montagem. Assim que estiverem prontos, jogue as folhas de manjericão por cima, temperando com o azeite balsâmico e sal.



Salada de macarrão

- 1 pacote de macarrão cozido;
- 100g de grão de bico cozido;
- 10 tomates cerejas cortados ao meio;
- 1 cenoura ralada;
- 5 colheres de sopa de creme de ricota;
- sal, azeite e pimenta do reino a gosto.

A salada de macarrão merece seu lugar na lista de receitas saudáveis e fáceis, pois, assim que tudo estiver cozido, é só misturar os ingredientes e o prato está pronto. Cozinhe o macarrão - estilo pasta curta - e reserve-o, cortando todos os ingredientes e separando-os em um bowl. Assim que tudo estiver cozido e cortado, misture tudo, adicionando o creme de ricota e os temperos por último.



Mingau proteico

- 3/4 de xícara de aveia em flocos;
- 1 xícara de leite (vegetal ou animal);
- 1 scoop de Whey Protein;
- 1 colher de sopa de mel.

E, para finalizar, uma opção de café da manhã super fácil, rápida e saudável! O mingau de aveia proteico é mega saboroso, estilo comfort food e quando misturado com alguma proteína, fica ainda mais nutritivo! Em uma panela coloque o leite, a aveia e o Whey, misturando até chegar na textura desejada. Assim que atingir o ponto de mingau, coloque em um bowl, adoce com mel a gosto e adicione os complementos que quiser por cima, pode ser pasta de amendoim, alguma fruta, gotas de chocolate, e por aí vai!



HORÓSCOPOS



Horóscopo semanal: a previsão dos signos de 7 a 13 de novembro

Entre momentos de introspecção e outros de querer expandir os horizontes, os signos precisarão lidar com essa energia de dualidade nos próximos dias.

áries



O Signo de Áries inicia a semana com o lado emocional aflorado. Os astros também sugerem que a ariana deve seguir suas ambições nessa fase. Você vai estar com bastante energia para ir atrás dos seus interesses. Só cuide para que essa postura não afete suas relações, ok? Já no fim de semana, a dica é descansar e aproveitar para curtir em família!

touro



A Lua Cheia no Signo de Touro inaugura o céu da semana, despertando uma postura focada em seus interesses. Um forte desejo de ampliar horizontes aumenta nessa fase, mas é preciso ter cuidado com atitudes enérgicas. Seja prudente e não deixe que as ambições afetem suas relações, viu? No fim de semana, a postura da taurina se reveste de empatia e solidariedade.

gêmeos



A semana inicia cheia de desafios para o Signo de Gêmeos! Você vai estar bem audaciosa em busca do que deseja. Só cuide para não correr o risco de jogar tudo para o alto na primeira dificuldade. No fim de semana, sua criatividade estará em alta e vai beneficiar os estudos. Será uma boa fase para rever hábitos e projetar mudanças, tá?

câncer



Um forte senso de coletividade aflora no Signo de Câncer no início da semana, graças à Lua Cheia no setor das amizades. Na quarta-feira, a canceriana pode passar um período mais frágil emocionalmente. A dica é apostar em momentos de recolhimento, viu? No sábado, você vai estar bem aberta para interagir com as pessoas ao seu redor. A fase também é favorável para atividades de lazer. Fuja dos conflitos!

leão



A energia do Signo de Leão para os estudos se intensifica no início da semana, graças à Lua Cheia. O céu astrológico indica que a leonina vai ter criatividade para se adaptar à mudanças nessa fase. A dica é abrir a mente e sair da sua zona de conforto. No fim de semana, aproveite Lua e Marte no setor das amizades e em harmonia com Saturno para construir parcerias. Uma vibe mais relax vai ajudar a encarar os desafios, viu?

virgem



Um forte desejo de expandir os horizontes guia o Signo de Virgem esta semana. A Lua Cheia em equilíbrio com Urano e harmonia com Plutão fortalece ideias inovadoras. Sua ambição também vai estar em alta, só evite que a competitividade prejudique sua relação com os colegas. No final de semana, priorize papéis mais seletivos, ok?

libra



O céu da semana nutre as ambições do Signo de Libra. Tenha paciência para chegar aos resultados esperados, ok? Coragem e persistência também marcam a postura da libriana nessa fase. No fim de semana, sua intuição estará em alta. Isso irá beneficiar os estudos e também a gestão de recursos. Oportunidades de crescimento deixam a representante motivada e com a autoestima nas alturas!

escorpião



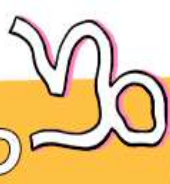
A semana será perfeita para o Signo de Escorpião afinar suas relações. Você vai estar bem aberta a fazer a diferença, mas preserve sua individualidade, tá? Na quinta e na sexta-feira, uma vibe mais introspectiva vai beneficiar a escorpiana. Aproveite para introduzir práticas de bem-estar que coloquem corpo e mente em ordem! No fim de semana, sua comunicação estará em alta. Aproveite!

sagitário



A semana inicia com foco nas tarefas da rotina para o Signo de Sagitário. Repense seu planejamento e organize tarefas. Ao longo da semana, alguns desafios podem mexer com o seu emocional. Na sexta-feira, seu espírito de liderança aflora. Aproveite sua criatividade. Esse movimento irá contribuir com sua criatividade. O fim de semana será em clima de romance! Aproveite para chamar o(a) crush para o rolê

capricórnio



O Signo de Capricórnio vai estar bem ligado às causas coletivas. O movimento dos astros também pede que você foque suas energias em aperfeiçoar a rotina e a sua saúde. A proatividade e o senso crítico vão ser as marcas da capricorniana durante a semana. No domingo, você encara uma fase mais vulnerável a conflitos, viu?

aquário



O Signo de Aquário vai se envolver com questões familiares ao longo de toda a semana. Na terça-feira, o encontro da Lua Cheia com Urano e a harmonia de ambos com Plutão favorecem as mudanças na rotina. O movimento dos astros também indica que é hora de focar nos estudos! Essa fase adentra o fim de semana. No domingo, procure encarar os fatos com leveza e exercitar a criatividade.

peixes



A semana se revela propícia ao aprimoramento de ideias e aos intercâmbios de natureza coletiva para o Signo de Peixes. O céu astrológico também favorece as trocas com suas amigas. Mais para o fim da semana, você deve focar no seu bem-estar. No sábado, a fase é super favorável às atividades de lazer que explorem experiências sensoriais, viu? Valorize as experiências que lhe permitam exercitar o intelecto e a criatividade!