



9 dicas que vão salvar sua pele oleosa nos dias quentes

O verão está se aproximando e mal podemos esperar para aproveitar os dias ensolarados na praia com uma bebida refrescante. Embora seja uma estação animada e alegre, as altas temperaturas e a umidade podem trazer algumas consequên-

cias, como o suor excessivo ou o aumento da produção de sebo, que pode ser ainda mais intenso para quem possui pele oleosa. Além de ser uma sensação desagradável, a grande quantidade de oleosidade deixa a pele com um aspecto brilhoso

e dificulta a fixação da maquiagem, sem contar que entope os poros, causando acne.

Apesar de não ser a melhor estação para a pele oleosa, é possível desfrutar os dias ensolarados e quentes, mantendo a saúde da cútis

com pequenos ajustes na rotina de cuidados diários. Por isso, para te ajudar a curtir o verão sem se preocupar com maquiagem escorrendo, acnes e excesso de sebo, descobriremos nove dicas que vão salvar a sua pele nos dias quentes.



Evite lavar o rosto muitas vezes

Embora a tentação de lavar o rosto diversas vezes ao dia seja grande, a limpeza excessiva pode acabar gerando um efeito rebote, aumentando ainda mais a produção de sebo. Isso porque toda vez que lavamos o rosto com água ele tende a ressecar, fazendo com que o corpo produza mais óleos para manter a sua umidade e hidratação. Ao invés disso, tente usar lenços antibilhos, que vão remover o excesso de oleosidade sem ressecar a pele. Quanto à limpeza da pele, é recomendável que ela seja feita duas vezes ao dia, uma ao acordar e outra à noite, de preferência com sabonetes próprios para peles oleosas.



Não esqueça de hidratar a pele

Manter a pele oleosa hidratada é essencial para combater a produção de sebo em excesso. Isso acontece porque quando a pele está seca, as glândulas sebáceas produzem mais óleos para manter a hidratação da cútis. Portanto, se a sua pele é oleosa, nada de pular essa etapa no skincare. Tenha um cuidado especial na hora de escolher o produto, optando por aqueles livres de óleos, mais leves e apropriados para o seu tipo de pele.



Utilize um tônico facial

O tônico é um super aliado da pele oleosa. Utilize após lavar e secar o rosto, aplicando algumas gotas com as mãos, como ensinou Hailey Bieber, ou utilize um algodão. O tônico, além de manter a pele limpa sem ressecar, ajuda a acalmar a pele equilibrando o seu pH, fecha os poros, controla a oleosidade, estimula a renovação celular e prepara a pele para o próximo ativo que deve ser aplicado, geralmente o hidratante, aumentando a sua absorção. Para a pele oleosa, procure opções de produtos com ácido salicílico, glicólico ou láctico.



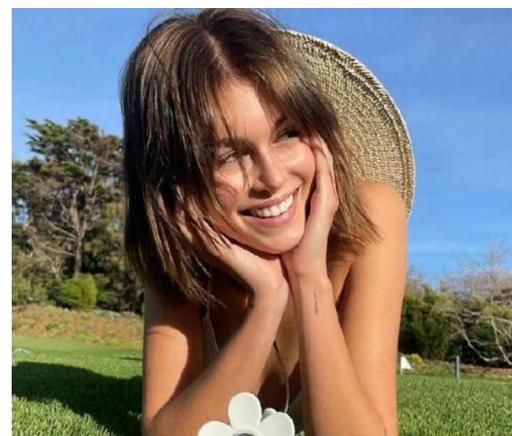
Adote um dia de esfoliação

A esfoliação é uma parte importante do skincare, ajudando a estimular a renovação celular, além de remover todas as células mortas e impurezas. Mas é preciso ter cuidado com excessos, uma vez que a esfoliação feita mais do que o recomendado pode se tornar agressiva e prejudicar a camada protetora da pele, resultando em mais produção de sebo. Por isso, apostar em um esfoliante já é o suficiente para ajudar a pele oleosa, mas sem prejudicar a sua saúde.



Aposte em máscaras faciais

As máscaras faciais, além de proporcionarem um momento divertido para a rotina, trazem diversos benefícios que podem ser sentidos de maneira mais imediata. Para pele oleosa, vale apostar em opções tanto para limpar os poros e controlar o excesso de sebo, como para hidratar e acalmar a pele, diminuindo assim a vermelhidão e irritações. Como trazem ativos concentrados, também não é recomendado o uso diário deste produto. Aposte nas máscaras uma ou duas vezes na semana.



Opte por um protetor solar com cor

Reduzir a maquiagem nos dias de calor é uma boa opção para manter a pele oleosa saudável. Principalmente a base, que tende a derreter e obstruir os poros. Uma boa dica é escolher um protetor solar com cor para o verão, assim, além de otimizar a rotina, você mantém a sua protegida e não abre mão da make.



Escolha uma base livre de óleos

Se você não quer abrir mão da base, então escolha uma opção livre de óleos e resistente à água, evitando que a make derreta com o suor e obstrua os poros. Evite também produtos muito pesados que não permitem que a pele respire, retendo suor, poluição e óleos. Outra dica para manter a base na sua rotina mesmo com pele oleosa, é apostar nos modelos em pó, que ajudam a controlar o excesso de oleosidade.



Preste atenção na alimentação

A alimentação também influencia muito na saúde da nossa pele. No verão, opte por comidas mais leves e evite ao máximo frituras. Além disso, não esqueça de beber bastante água, que também ajuda a manter a pele hidratada. Alimentos ricos em vitamina A, como melão, cenoura e espinafre, por exemplo, podem ser um super aliado da pele oleosa, ajudando a controlar a produção de sebo. Evitar comidas picantes também é outra dica, já que elas fazem os vasos sanguíneos dilatarem, causando transpiração, que misturada ao excesso de óleo da pele pode gerar acnes.



Não esqueça do protetor solar

O protetor solar é um item indispensável, seja em dias ensolarados ou não. Além de evitar possíveis doenças de pele, o protetor solar é importante para prevenir o envelhecimento precoce, uma vez que os raios UVs aceleram o surgimento de sinais do tempo, como rugas e manchas. Além disso, usar a quantidade ideal de protetor pode ajudar a controlar a oleosidade e brilho da pele, sem contar que esse produto ajuda a manter a pele livre de poluição e outros agressores externos. Por isso, nada de economizar no protetor. Aposte em opções livres de óleos e formulados com niacinamida e peptídeos, que oferecem uma hidratação leve, mantendo a umidade da pele.

HORÓSCOPOS



Horóscopo da semana: veja as previsões para os signos (21/11 a 27/11)

O Sol encerra o ciclo no signo de Escorpião e entra em Sagitário no dia 22. Isso indica um período de mais leveza e com grande possibilidade de benefícios para quem se dedicar ao autoconhecimento e ao desenvolvimento pessoal. Essas pessoas poderão alcançar horizontes maiores e mais elevados.

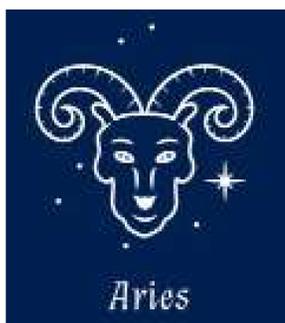
Momento de luz

A Lua Nova em Sagitário fará conjunção com Sol, Vênus e Mercúrio. Também estará em bons aspectos com Júpiter e Plutão. Isso revela que é realmente um período de luz após tantos desafios vividos nas últimas semanas. A energia poderá estar mais alegre e descontraída, entretanto, os gastos desnecessários e em excesso poderão acontecer com facilidade.

Cuidado com as desavenças

Apesar desse ar mais leve, Marte continua retrógrado no signo de Gêmeos e em quadratura com Plutão. Portanto, as desavenças nas mídias sociais e lutas por ideais falsos e ilusórios continuarão acontecendo, mas terão um impacto reduzido.

Lembre-se que cada pessoa vai sentir essa energia de acordo com a forma como ela interage com o Mapa Astral de cada indivíduo.



Aries

Essa tende a ser uma semana mais leve após um período intenso e desafiador. Você se sentirá mais confiante para ir em busca dos seus sonhos. Várias situações podem acontecer para te conectar com o seu interior e te ajudar a encontrar caminhos para a autorrealização.

Tenha cuidado com

os exageros e evite ultrapassar seus limites, pois o excesso de otimismo poderá te levar a agir por impulso. Atente-se especialmente aos gastos desnecessários. No ambiente familiar, os conflitos tendem a continuar acontecendo, aproveite a clareza mental para compreender os comportamentos que instigam esses conflitos.



Taurus

Você está sendo convidada(o) a se desapegar do que está pesando. Boa oportunidade para se desfazer de comportamentos nocivos e de coisas materiais que já não fazem parte de quem você é. Apesar de parecer desafiador, procure encarar este momento como um

período de libertação.

Feito isso, será possível abrir espaço para coisas novas e melhores entrarem em sua vida, desde que realmente se comprometa em desapegar e se movimentar. Na vida financeira, o momento ainda pede cautela e reflexão nas ações para evitar frustrações e gastos desnecessários.



Gemini

Você está em um período mais intenso em sua vida afetiva e, com a Lua Nova afetando esta área da sua vida, poderá se sentir mais vulnerável nos relacionamentos. Será um bom momento para observar o que realmente quer em uma relação. Boa fase também para buscar um caminho

mais harmonioso para o casal.

Contudo, pode ser que você sinta que toda essa atenção na vida afetiva está, de alguma forma, tirando sua atenção de si e enfraquecendo a sua identidade. Por isso, reveja as ações e procure manter a autonomia, mesmo em uma vida conjunta.



Cancer

A conexão com a sua rotina estará mais presente nesta semana. Será um período importante para organizar o seu dia a dia com mais praticidade. Também será fundamental encontrar tempo para cuidar de você, para desfrutar de momentos agradáveis e para trazer mais harmonia

ao seu cotidiano.

Você sentirá a importância da organização para que possa ter maior qualidade de vida. Seu lado emocional poderá interferir mais em suas atividades e saúde. Portanto, procure se estruturar para conseguir gerenciar as emoções, assim poderá ter mais equilíbrio e viver de forma mais leve.



Leo

Após um período desafiador nas relações familiares, você viverá um momento mais leve e harmonioso, com a possibilidade de iluminar situações que aconteceram. Poderá compreender melhor seus parentes e encontrar um caminho de equilíbrio entre vocês.

Você se conectará mais com a sua essência e terá a possibilidade de se harmonizar consigo. Notará o seu brilho pessoal mais intenso e poderá se apaixonar mais facilmente, seja por alguém ou por algum ideal. Você sentirá as emoções à flor da pele, por isso será necessário ter atenção para não se desequilibrar.



Virgo

Você poderá entrar em um período de mais recolhimento, optando por estar no ambiente do seu lar e na companhia de familiares. Será um bom momento para harmonizar essas relações. Aproveite para conversar sobre situações passadas que podem ser desconfortáveis,

mas que precisam de um olhar consciente e amoroso.

Procure se conectar com as suas memórias e perceber o que te traz segurança emocional. No ambiente profissional, o momento pede cautela, pois suas ações podem sofrer influência do seu inconsciente e isso te levar a frustrações e enganos.



Libra

Poderá ser uma semana bastante movimentada. Haverá aumento da sua capacidade de comunicação e de negociação. Poderá conseguir boas parcerias rápidas, mas bem proveitosas, desde que aproveite as oportunidades. As viagens para estudos também estarão favorecidas.

Poderá ter mais facilidade para aprender e para ouvir ideias e agregá-las. Na vida afetiva, você poderá se envolver com alguém de outra cidade, mas tende a ser algo rápido. Bom momento também para tirar o relacionamento da rotina.



Scorpio

Com o Sol saindo do seu signo, você voltará sua energia para a vida financeira. Poderá fazer um balanço deste setor e rever suas conquistas materiais e os caminhos que deseja trilhar para ter mais estabilidade. Além disso, será um bom período para refletir sobre seus

valores interiores. Observe se você tem consciência sobre quem realmente é. Bom período para investir no autocuidado. Será importante observar a tendência a gastar em excesso para suprir carências.



Sagittarius

Com o Sol no seu signo e a Lua Nova acontecendo nesta quarta-feira, você se sentirá com bastante energia. Terá disposição para conquistar a sua independência e para expressar ideias. Irá encontrar conforto nas relações que te trazem segurança emocional, mas também perceberá o próprio potencial.

As emoções estarão bem afloradas e poderão influenciar sua vitalidade de forma mais significativa. Portanto, procure acolher e cuidar das emoções, se atentando para as mensagens que elas estão te trazendo. Tenha cautela também com a tendência a agir de forma agressiva na busca por autoafirmação, pois poderá desequilibrar as relações.

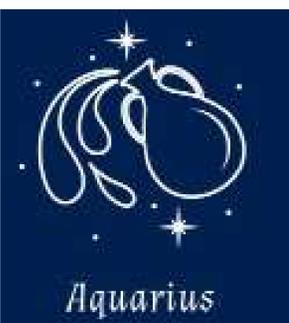


Capricorn

Você poderá ter mais clareza sobre o que precisa ser encerrado em sua vida, mas para isso será essencial descansar e cuidar da sua energia. Se possível, procure se recolher um pouco. Observe os sentimentos e as emoções que estarão em evidência, dessa forma poderá compreender melhor

os seus incômodos.

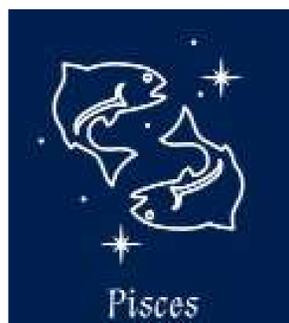
As artes, a espiritualidade e as ações de caridade poderão ser de grande ajuda durante todo o mês. Tenha cuidado, pois suas atitudes impulsivas poderão causar desentendimentos na vida afetiva e nas relações de trabalho.



Aquarius

Esta tende a ser uma semana mais leve e tranquila do que as anteriores. Você se dedicará mais aos seus propósitos. Será um momento importante para contribuir com causas que acredita e para fazer algo em prol de quem precisa. Entretanto, todo este setor poderá te afetar de forma mais significativa.

Será necessário olhar com cuidado e carinho para suas emoções e buscar equilibrá-las. Várias situações desencadeadas pelo seu ego poderão acontecer e será necessário reavaliar suas ações para compreender melhor os gatilhos inconscientes que trazem desequilíbrio.



Pisces

Você está em um momento importante em sua carreira e poderá perceber tudo fluindo com mais leveza. Terá boas chances de receber maior reconhecimento de pessoas que admira ou de seus superiores. Sua autoconfiança estará em alta e isso poderá te ajudar a conquistar

seus objetivos de vida. Aproveite esta semana para meditar e se alinhar com o que deseja de verdade para o seu futuro. Boa fase para analisar e planejar como trilhar o caminho que te levará ao sucesso.

DICAS

De olho na copa: 6 nail arts verde e amarelo para assistir aos jogos do brasil

Nessa domingo, 20, aconteceu a abertura da Copa do Mundo e nós, finalmente, poderemos torcer pelo nosso país. Já estamos há alguns meses acompanhando o sucesso do brasilcore e na expectativa pelo hexa, por isso já temos inspirações de looks salvas e agora estamos em busca de nail arts verde e amarelo para entrar totalmente no clima.

Se você gosta de celebrar a Copa até nos detalhes, essa matéria é sua. Reunimos algumas inspirações de nail arts verde e amarelo fáceis de serem feitas e que irão te deixar ainda mais empolgada para gritar que o hexa é nosso. Vem ver:



Foto: @vwnails_ (Reprodução/Instagram)

As formas orgânicas e onduladas dominaram as tendências de nail art esse ano e o estilo é excelente para as suas unhas para curtir a Copa do Mundo. Brinque com as cores da nossa bandeira para criar um visual estiloso e no clima dos jogos.



Foto: @amandadamasonails (Reprodução/Instagram)

Quer expressar o seu amor pelo Brasil através das nail arts verde e amarelo? Então crie uma base brilhante e depois faça coração por todas as unhas intercalando as cores.



Foto: @robertamunis (Reprodução/Instagram)

Mas se você é do time das discretas, vale investir em uma unha monocromática e criar um desenho em apenas um dedo. Nós amamos a banderinha que a Roberta fez na unha da influenciadora Livia.



Foto: Suzan Conde (Reprodução/Instagram)

Nós amamos essa sobreposição das cores verde, amarelo e azul. O visual é super fácil de ser reproduzido, comece aplicando o esmalte amarelo no lado direito das unhas, em seguida, o verde no lado esquerdo e finalize com o esmalte azul sobrepondo o amarelo.



Foto: @_unhasdamari_ (Reprodução/Instagram)

Outra maneira de fazer a francesinha, mas agora de uma forma mais simples e fácil, é investindo em uma cor única na ponta das unhas. Aqui vale intercalar o verde, amarelo e azul.



Foto: @nailsbysmf (Reprodução/Instagram)

Para deixar suas nail arts verde e amarelo ainda mais estilosas, aposte na sobreposição de cores, assim você consegue criar camadas e detalhes incríveis na unha.

Como fazer maquiagem na pele negra?

Construir uma make impecável não é uma missão fácil, principalmente quando falamos de maquiagem na pele negra. Mesmo que o mercado já tenha evoluído muito e hoje a gente encontre uma gama maior de produtos, ainda sim é difícil encontrar a base, corretivo ou até mesmo o blush perfeito.

Essa dificuldade é comum a várias mulheres negras, então vamos para o universo da beleza e chega para te dar as dicas perfeitas para criar uma maquiagem na pele negra. Então vem com a gente para deixar o aspecto acinzentado de vez no passado.

Hidrate a pele

Para garantir que sua maquiagem misture perfeitamente na sua pele, é importante caprichar na hidratação. Escolha um hidratante que seja ideal para o seu tipo de pele e aplique sem medo.

Atenção na escolha dos produtos

Escolher produtos que são destinados ao seu tipo de pele é o grande segredo tanto para o skincare, quanto para a maquiagem. Recentemente a Care lançou o Skin Drops Glow, uma versão dourada e perfeita para a pele negra do seu famoso produto. O sérum é capaz de iluminar a pele negra, podendo ser usado antes ou até mesmo após a base.

Teste até encontrar a sua base certa

Uma das maiores dificuldades da maquiagem na pele negra é encontrar o tom de base certo, mas a busca requer paciência e muitos testes. Além de escolher a cor certa é importante verificar se os subtons da base funcionam para a sua pele, para isso aplique três bases diferentes

no queixo e no colo. Espere alguns segundos para secar e então veja qual combina melhor com a sua pele.

O nosso rosto, normalmente, é mais claro que o restante do corpo, por isso é tão importante testar a base no queixo e no colo, pois assim conseguimos encontrar a base que irá igualar a cor da nossa pele.

Corretivo para iluminar e corrigir

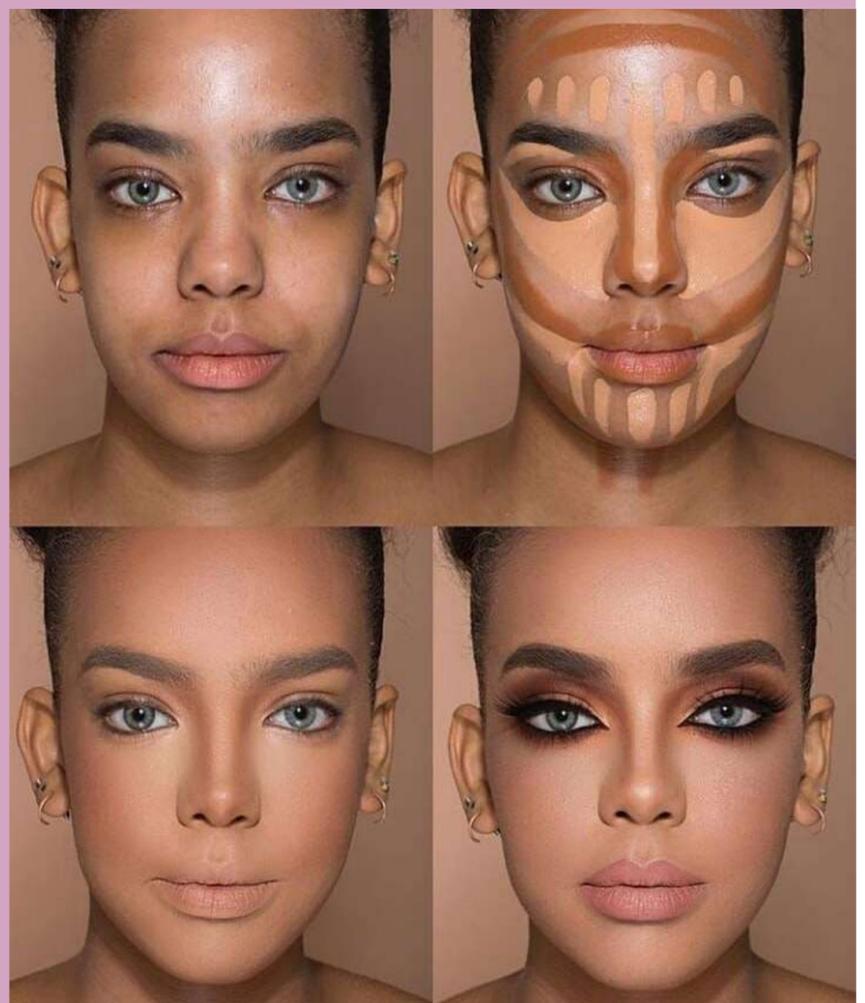
As manchas escuras na pele negra são mais comuns do que imaginamos e o corretivo pode ter a função de disfarçar essas marcas, como também de iluminar o rosto. Para disfarçar aquilo que não te agrada, aplique um corretivo mais claro antes de aplicar a base, já para iluminar, construa a pele e em seguida aplique o produto em pontos específicos, como nas olheiras, no nariz, no queixo e na testa. Isso irá criar profundidade e contorno para o seu rosto.

A cor do blush

Achar o tom de blush certo também fará total diferença no resultado da maquiagem na pele negra. Prefira tons mais quentes, como vinho, ameixa, rosa e até mesmo bronze, e não tenha medo de experimentar formas de aplicar o produto, dê leve pinceladas no nariz para criar uma unidade e equilíbrio para a make.

Procure por tons quentes e não tenha medo das cores

Seja no blush, no batom ou nas sombras, procurar por tons quentes e profundos é a forma mais fácil de encontrar o produto certo, pois eles irão se adaptar melhor à sua pele. As cores brilhantes trazem um calor para a maquiagem na pele negra e além disso, é sempre válido criar camadas de produtos, como usar um batom escuro como base e depois



sobrepor algo mais brilhante.

Já nos olhos, não tenha medo de brincar com as cores. A pele preta fica linda com sombras em tons de rosa, verde, laranja, ou qualquer outra que sua criatividade permitir.

Capriche no iluminador

Para deixar a sua pele ainda mais iluminada, aposte na construção de camadas de iluminador. Primeiro, escolha aqueles dourados ou até mesmo os de tons rosa e aplique quantas vezes você achar necessário, isso irá criar um efeito de pele tridimensional!

Dicas Gastronômicas



Tender de Natal: Receita Tradicional para Ceia de Natal



Você é daqueles que adora montar uma ceia de Natal bem farta e com os pratos mais típicos para essa comemoração? Então com certeza o tender de Natal não pode ficar de fora do seu cardápio, não é mesmo?

A grande vantagem de saber como preparar tender de Natal é que esse prato além de saboroso, também é muito versátil, afinal de contas, ele pode ser servido com diferentes tipos de acompanhamentos.

E se você quer aprender como fazer tender de Natal para surpreender seus convidados na noite de Natal basta acompanhar nossa receita a seguir.

Como fazer tender de Natal

Na noite de Natal nada melhor que reunir a família e os amigos para celebrar ao redor de uma farta mesa natalina, não é mesmo? E para isso, é preciso investir em receitas clássicas como peru de Natal, rabanada, arroz à grega e, claro, a deliciosa receita de tender para o Natal.

Hoje em dia há muitas formas de como fazer tender de Natal, pois há receitas com frutas vermelhas, abacaxi, mel, maracujá entre outras. Mas hoje separamos para você uma receita de tender para o Natal assado com mel e suco de laranja que com certeza você vai amar preparar.

Assim sendo, separe os ingredientes e elabore esse cardápio completo para sua ceia de Natal.

Receita de tender de Natal: lista de ingredientes

- 1 tender
- 3 colheres de sopa de mel
- 240 ml de suco de laranja
- Um punhado de cravo da Índia

Receita de tender de Natal: modo de preparo

1. Com o auxílio de uma faca, faça riscos em formato de losango por toda a su-

perfície do tender;

2. Espete um cravo em cada uma das ligações dos losangos;

3. Em seguida, coloque o tender em uma assadeira e pincele mel por toda a superfície do tender;

4. Depois regue-o com o suco de laranja e cubra com papel alumínio;

5. Leve o tender de Natal para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 50 minutos ou até que ele esteja dourado.

Molho para tender de Natal

Gostou de como preparar tender de Natal? Bem mais fácil do que você imaginava, certo? Pois que tal aprender uma deliciosa receita de molho para tender de Natal?

Pois é, como falamos anteriormente, a receita de tender para o Natal tem a grande vantagem de combinar facilmente com diferentes tipos de acompanhamentos, mas além disso, há muitos tipos de molho para tender de Natal que podem garantir um prato ainda mais gostoso de saborear.

Molho para tender de Natal: ingredientes

- 5 laranjas
- 1 colher de sopa manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar

Molho para tender de Natal: modo de preparo

1. Em um recipiente, esprema as laranjas e passe-as pela peneira, reserve;

2. Leve uma panela ao fogo com a manteiga, assim que derreter acrescente o açúcar;

3. Em seguida, acrescente o suco de laranja e deixe reduzir;

4. Agora é só servir o molho para tender de Natal e bom apetite.

Agora que você sabe como preparar tender de Natal nos conte depois o que seus convidados acharam desse prato típico das festas de final de ano.

