

# MULHER



Grupo O Regional

16 DE DEZEMBRO 2022

Baixe o App

## 7 looks de praia que vão te inspirar no verão

Com as temperaturas começando a subir, já bate aquela vontade de uma piscina e uma praia não é verdade? Começamos a imaginar aquela areia fofinha, uma água de coco, o biquíni ideal e a brisa do mar batendo no

rosto - e cá entre nós, até começamos a sentir aquele cheirinho característico de bronzeador. E com isso, não só imaginamos o cenário de verão perfeito, como também pensamos nos looks de praia!

Shorts jeans e de tecido, kimonos, vestidos estampados, chinelos e por aí vai! A lista de looks de praia pode ser bem extensa e recheada de peças frescas e coloridas. E já que estamos nessa vibe, nada melhor do que um post com

sete inspirações de looks para você ir começando a se preparar! Então se era justamente nisso que você estava pensando, continua aqui com a gente para o seu shot de inspiração praiana e de verão:



Quem não ama uma boa combinação de biquíni com shorts na hora de ir à praia não é mesmo? E se você é do time que não perde a oportunidade de bater uma foto bem instagramável, então invista em camisas coloridas e vários acessórios para dar um up no visual!

E se o assunto for looks de praia que você possa usar para sair e dar uma volta na feirinha da cidade - sabemos que em toda cidade praiana tem uma -, então escolha um cropped faixa, shorts, chinelos e finalize com os acessórios tendência do momento, o boné e um colar de miçangas.

Outra coisa que sabemos bem é que as cidades de praia podem ser bem quentes, então, tecidos leves e de tons claros quase sempre são uma boa escolha! Por isso, escolha uma camisa bem fluida, saias e chinelos! E para trazer um charme, bucket hats!

Os anos 2000 continuam firme e forte na moda, e não poderia ser diferente com os looks de praia! Afinal, saias midi com estampas psicodélicas já foram uma febre entre as it-girls e estão aí com tudo novamente, então combine saias estampadas e cropped para arrematar um visual estiloso e fresco.



E não podemos falar de looks de praia e não mencionar as saídas de banho ou cangas! Uma opção é substituir os shorts jeans por saias longas de amarração, assim você garante um charme a mais.

Ok, você deve estar se perguntando "quem usar calça jeans na praia?" bom, saiba que é possível! Mas se você não se sentir confortável, apenas roube a ideia e troque o jeans por pantalonas de tecido. A nossa dica infalível é você manter o cropped de crochê - a peça mais desejada do verão 2022.

E já que mencionamos as peças de crochê, outra aposta incrível são os vestidos! São divertidos, coloridos e combinam muito bem com a vibe da praia, já estamos desejando vários por aqui.

## Conheça a peça mais versátil e estilosa do verão

Esta peça merece toda nossa atenção porque ela é versátil, estilosa e, acima de tudo, super prática. Se você chutou que estamos falando dos macacões e macaquinhos, você acertou! Sejam eles

jeans, de malha ou sarja, acredite: o macacão será seu melhor aliado para montar looks de verão descomplicados, já que por se tratar de uma peça única, muitas vezes, é só vestir, colocar seus acessórios

favoritos e pronto!

Para te ajudar a encontrar o seu modelo de macacão favorito, criamos cinco produções estilosas, confortáveis e frescas - afinal, estamos falando de looks de verão.

Então, se você já era apaixonada por essa peça ou estava em busca de motivos para adquirir um macacão para chamar de seu, continue com a gente e prometemos que você não vai se arrepender:



Quando os dias mais quentes te pedirem por looks de verão mais frescos, aposte no macaquinho cut out! Recortes assim estão super em alta e prometem ficar muito tempo nos holofotes.

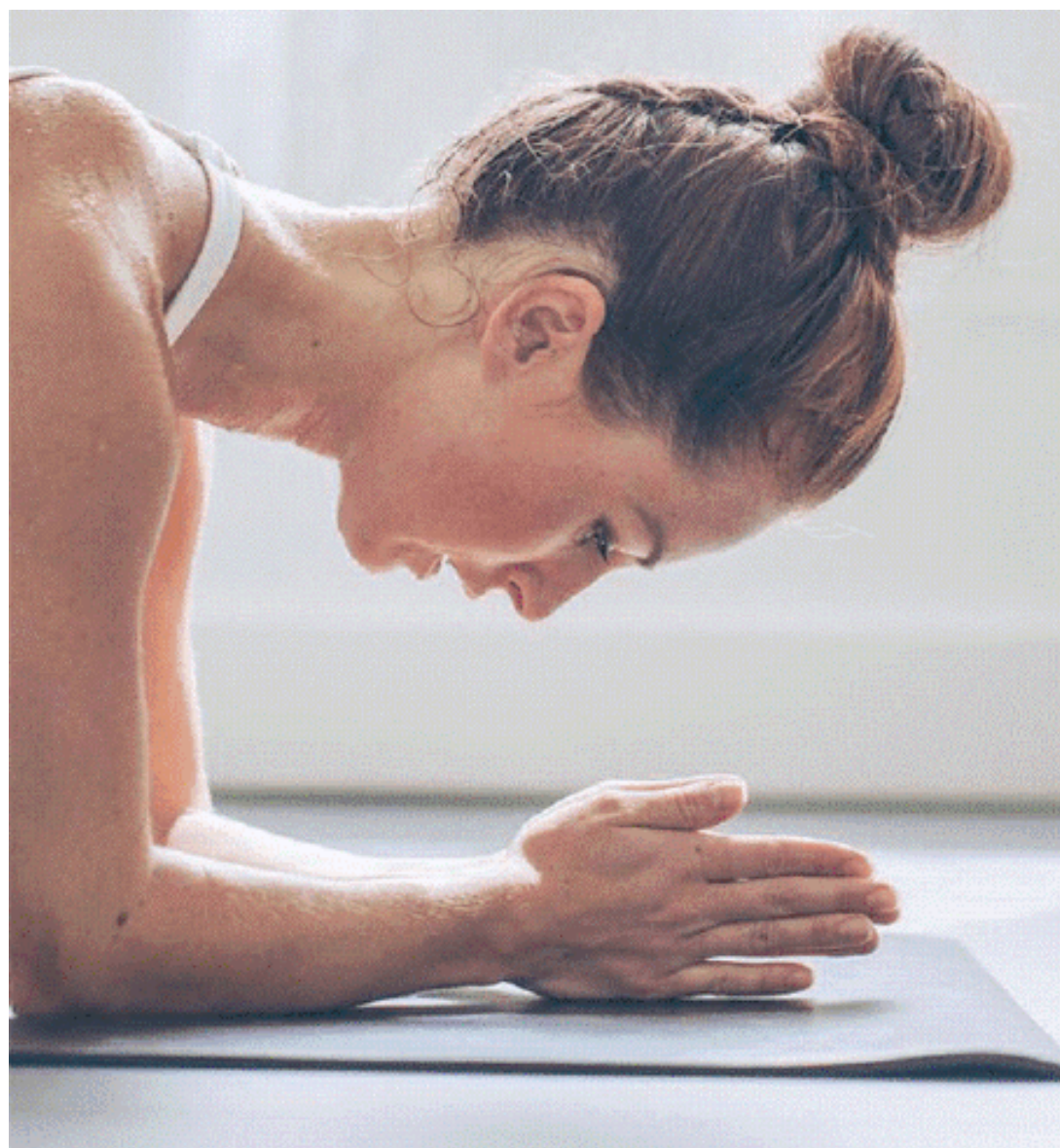
O macacão preto é um clássico e transmite naturalmente uma vibe elegante e sofisticada. E para deixar a produção ainda mais interessante com a peça, que tal amarrar um lenço colorido na cintura?

O que pode ser mais prático do que um macaquinho preto e uma camisa social branca oversized? O modelo é despojado e, por ser mais curto, é uma boa opção para o verão. Para finalizar, invista em flatforms de amarração.

E olha só ela mais uma vez! A camisa branca é aquela peça certa para quem não dispensa versatilidade e, quando jogada por cima de um macacão, o resultado é uma produção fashionista para seus looks de verão. Por fim, para adicionar cor ao visual, aposte em colares bem divertidos.



## A importância da liberação do suor para o corpo



Você provavelmente já chegou neste post curiosa e indignada, afinal por muito tempo fomos ensinados a evitar a liberação do suor o máximo possível. Nossas gavetas do banheiro estão cheias de produtos com toque matte - mas esse acabamento tem tudo para ficar no passado - e antitranspirantes então, como o suor, algo que causa tanto desconforto e nos esquivamos,

pode ter benefícios ao corpo?

Realmente a liberação do suor em excesso causa desconforto e pode ser sinal de alteração hormonal e até mesmo estar ligado à ansiedade e depressão. Mas além da sua principal função, que é de equilibrar nossa temperatura corporal e nos apontar sinais do nosso corpo, o suor também traz outros benefícios. Conversamos com a der-

matologista Dra. Camila Rosa, para entendermos o porquê devemos ir atrás de produzir mais suor, e porque ele é tão vital à nossa saúde.

Antes de entendermos os benefícios da liberação do suor é importante saber o que exatamente ele significa. O suor é um líquido inodoro produzido pelas glândulas sudoríparas, com a função de refrigerar nosso corpo. Ele é um dos mecanismos que possuímos para regular a temperatura, como já dizemos, a evaporação dele consome energia, por isso acontece o esfriamento do corpo.

Para a nossa saúde é importante que haja o suor entre 20 a 30 minutos, por pelo menos cinco vezes na semana, e ele pode acontecer através do sexo, por frequentar saunas ou por exercício físico, mas devemos lembrar que ainda não é recomendado frequentar academias e praticar exercícios físicos em conjunto com outras pessoas, por isso, você pode utilizar aplicativos de exercício, lembrando sempre de procurar um educador físico ou fazer aulas on-line.

### Benefícios para a mente

O principal benefício da liberação do suor é gerar bem estar. O suor normalmente acontece após um exercício intenso, o que eleva a frequência cardíaca e gera endorfina, o hormônio que gera alegria e sensação de prazer em nosso humor.

### Limpar o corpo

O suor ajuda na eliminação de metais pesados, eletrólitos e medicamentos, ele é uma maneira do corpo de eliminar tudo aquilo que não acrescenta. Além disso, a liberação do suor ajuda a curar a ressaca, já que é uma das maneiras

que o corpo utiliza para eliminar o álcool.

### Imunidade

É suando que eliminamos os metais pesados e, além disso, ele auxilia a combater germes que provocam doenças. Assim, prevenindo que os microorganismos se proliferem em nosso corpo, a nossa imunidade fica mais alta, tendo menos chances de desenvolver resfriados. Considerando nosso momento atual, é super importante estar com a imunidade alta, para que possamos estar mais fortes contra o Coronavírus.

### Pele hidratada

Muitas pessoas acreditam que o suor causa acne, afinal, a qualquer sinal de oleosidade corremos para lavar o rosto, mas isto não é verdade. O suor é essencial para termos uma pele limpa, porque é durante a transpiração que nossos poros dilatam e há formação de uma barreira protetora, reduzindo as bactérias na pele. Assim, o suor auxilia em uma pele limpa, hidratada e brilhante graças aos componentes que ele expele.

### Mas como lidar com o cheiro?

Não podemos negar que o suor gera odor e é por isso que muitas vezes o evitamos, mas considerando todos os pontos acima, é mais importante encontrar uma maneira de driblar do que só evitar. Existem diversas discussões a respeito dos desodorantes comuns e os riscos à saúde que eles oferecem, por isso, muitas pessoas têm dado preferências aos produtos naturais, já que eles também auxiliam na redução das bactérias e neutralização do odor sem reduzir a transpiração.

## Escalda-pés: o que é, como fazer e quais os benefícios

Estamos cada vez mais em busca de práticas e hábitos saudáveis que melhorem a nossa qualidade de vida, deem um up no bem-estar e de quebra relaxem nosso corpo e nossa mente. O boom no mercado do wellness é uma resposta direta a isso, de que pela primeira vez, o bem-estar está virando uma prioridade. Entre a escova corporal, a aromaterapia e agora o escalda-pés, estamos amando experimentar novas práticas saudáveis e prazerosas. Hoje em especial, vamos mergulhar no universo do escalda-pés, o que é, como fazer e quais são os benefícios dessa prática tão antiga. Vem com a gente:

### O que é?

O escalda-pés é uma prática milenar, presente em várias tradições e civilizações no decorrer dos séculos. Estima-se que há seis mil anos a técnica já era utilizada com a finalidade de proporcionar relaxamento e limpar profundamente os pés. O ato consiste basicamente em colocar os pés em uma bacia de água quente até a altura das canelas. Dependendo do que você procura aliviar ou atingir, podem ser utilizadas ervas junto com a água.

Segundo a acupuntura chinesa, encontram-se em nossos pés diversas terminações nervosas que estão associadas aos órgãos de todo o corpo humano. Logo, aplicar pressão e água quente a esses pontos, causam um reflexo imediato de prazer e equilíbrio energético. Além da sensação de bem-estar, o escalda-pés está ligado diretamente ao alívio das dores - não só na área dos pés! - É comum, por exemplo, vermos atletas fazendo escalda-pés após uma competição ou após uma lesão.

### Como fazer?



A prática é super simples de ser feita em casa! Tudo o que você precisa fazer é ferver uma boa quantidade de água - 3L normalmente é o suficiente - e encontrar um recipiente espaçoso, que caiba seus dois pés de forma folgada e um pouco profunda. Despeje a água no recipiente e adicione sais minerais, ervas e óleos essenciais de sua escolha! Cheque a temperatura da água antes de colocar os pés, e aproveite o relaxamento por quanto tempo desejar, o recomendado é deixar os pés "de molho" por no

máximo 15 minutos e hidratá-los logo em seguida.

### Quais os benefícios?

Os benefícios do escalda-pés são diversos, ainda mais quando adicionamos ingredientes à água quente! Alguns dos benefícios ligados à prática são:

**Alívio de dores ligada ao ciclo menstrual:** esquentar os pés é essencial para aliviar cólicas. O frio do corpo começa pelo pé. Assim, colocar os pés em banho quente e

aquecê-los é um excelente aliado no período menstrual.

**Melhora a circulação:** o pé é a região do corpo que mais sofre com a falta de circulação. O problema é ainda mais agravado quando passamos o dia trabalhando sentados ou numa mesma posição, por isso, entrar com o escalda-pés no final do dia pode, além de te relaxar completamente, equilibrar o fluxo da circulação.

**Diminuir o inchaço:** por auxiliar a circulação sanguínea, o escalda-pés também é um super aliado na diminuição do inchaço. Se você trabalha por longos períodos em pé ou sentada, ou até passou um dia todo de salto e seus pés precisam de um carinho, esse é o caminho.

**Relaxamento e alívio do estresse:** além de todos os benefícios físicos, o escalda-pés também é ótimo para nossa mente e saúde mental - assim como toda prática do wellness - essa técnica é infalível para eliminar o estresse causado pelo dia a dia, graças à sensação de relaxamento gerada pelo contato com a água quente, sendo potencializada se forem utilizadas ervas ou óleos essenciais, como a lavanda, a camomila e por aí vai.

Apesar de ter o foco nos pés, a prática é benéfica para todo o corpo. Dessa forma, ao fazer o escalda-pés, os benefícios mencionados acima se estendem por completo, beneficiando cada cantinho do nosso corpo. E mesmo que você não sinta uma melhora em dores ou uma diminuição significativa do estresse, não tem como negar o relaxamento instantâneo que colocar nossos pés em uma banheira quentinha proporciona, né?

# DICAS

## 4 produtos baratos para uma make de verão

O verão tá aí, a gente curte o sol, o bronze, uma pele iluminada e ainda adiciona uma make fresh para trazer aquele tom de elegância sem derreter no calor, certo?



### Iluminador

Os iluminadores e o verão são sinônimo de match sempre. Através do sol, as partículas de brilho do produto ganham destaque e deixam nossa pele ainda mais bonita. Ele pode ser aplicado nas têmporas, arco do cupido, ossinho do nariz e até no canto interno dos olhos. Ah, se você quiser ainda pode misturar a base, hidratante ou protetor solar para deixar a pele bem brilhosa, vai ficar lindo! O produto é super diverso e você encontra versões dele em pó, creme, bastão ou compacto, só escolher.

Mas a pergunta que não quer calar é: é possível unir uma beleza praiana com produtos baratos? Se isso deixa seu dia mais animado, precisamos te dizer que sim, é



### Gloss

Além de ser um dos produtos baratos multifuncionais, o gloss tem a cara da estação. Sua principal função é dar brilho aos lábios e alguns são transparentes, outros têm cor e até partículas de brilho aparente, podendo ser encontrado em forma líquida ou sólida. Pode ser usado sozinho e também com algum batom, dando destaque para o mesmo e ainda deixando a boca hidratada.

mais do que possível - e quer saber mais? Tudo por até 50 reais!

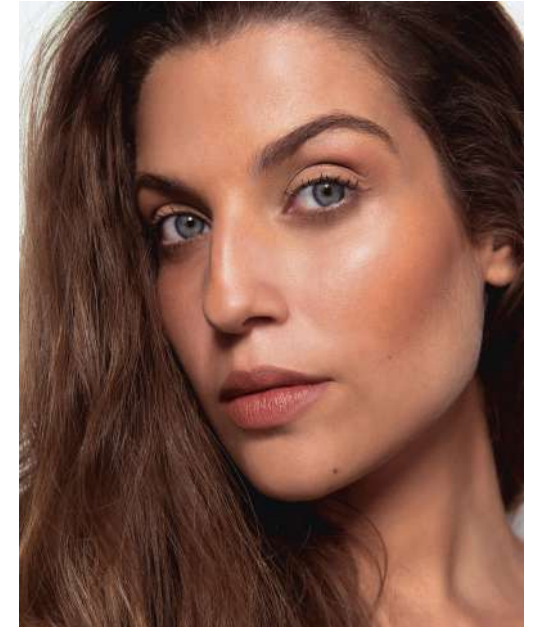
O mercado está cheio de novidades, produtos de alta qualidade e valores acessíveis. Por isso fi-



### Pó translúcido

A preparação da pele ajuda uma make resistir por mais tempo, no verão podemos redobrar esses cuidados inserindo alguns produtos na finalização e um deles é o pó translúcido. Como o nome diz, ele é uma camada bem fina e transparente de pó que tem como função selar a maquiagem, matificando a área aplicada fazendo com que a pele dure mais tempo intacta sem adição de cor. Você consegue encontrá-lo unicamente em versões em pó, alguns com cor e outros não. Escolha o ideal para você e arrase!

zemos uma seleção dos itens que são a cara do verão e que com precinho que cabe no bolso pra você adicionar a sua lista. Vem ver:



### Bronzer

Sabe aquele bronzeado que vemos nas celebridades que ganham um super destaque na luz e que deixam elas com rosto bem contornado, tipo aquele efeito praiano bem elegante? É feito com o bronzer! O produto tem partículas cintilantes e fica ótimo se usado antes do blush. Além de ser daqueles produtos baratos que amamos, encontramos no mercado as versões bastão, pó e creme.

## 7 nail arts e cores de esmaltes para entrar no clima de natal

O Natal é uma das épocas do ano em que mais nos sentimos emocionadas, inspiradas e animadas. A cada novo ano buscamos maneiras de renovar nossa decoração, mas sem sair

da temática, e ficamos ansiosas em busca do look ideal. Mas, as nossas pesquisas não param por aí, afinal, também desejamos que as unhas estejam seguindo a proposta da época,

seja em formato de nail art ou até na escolha das cores de esmaltes.

Provavelmente, você também é do tipo de pessoa que ama a data e deseja sentir o espírito natalino em

cada detalhe, até mesmo nas unhas. Pensando nisso, reunimos algumas referências de formatos e cores de esmaltes que podem te ajudar a entrar no clima de Natal. Vem com a gente:



O candy cane é um doce natalino típico nos Estados Unidos e que aparece em diversas decorações aqui no nosso país também, logo, ele é uma ótima ideia de nail art. Além disso, ele é super fácil de ser reproduzido, basta um esmalte vermelho e branco e realizar listas na ponta da unha.



As amantes de cores escuras também podem criar um visual natalino, basta apostar no verde musgo e, para deixar mais criativo, faça desenhos circulares pelas unhas. De preferência para o vinho, afinal, essa combinação é a cara do Natal.



Agora, se você almeja algo bem caracterizado, faça as famosas toucas de Papai Noel na ponta das unhas. Impossível ser mais natalina que isso.



Já adiantamos que o verde é uma das cores de esmaltes que não tem erro, então se você ama a cor, pinte toda a unha e na base faça um desenho em dourado, outro tom amado nessa época.



O dourado dessa vez combinado com tons terrosos são perfeitos para o clima natalino. Para deixar ainda mais característico, faça desenhos de folhagens, seja com esmalte dourado ou o preto.



Se a touca é muito para você, faça desenhos discretos, como brilhos e uma árvore de natal. Para fugir do óbvio, use o esmalte azul para a decoração mais característica da festa.



Se para você o Natal é sinônimo de brilho, aposte nas cores de esmaltes com glitter. Você pode usar uma base incolor ou por cima de um esmalte colorido.

# Dicas Gastronômicas

## 6 cafés da manhã rápidos, práticos e funcionais para te dar mais energia ao longo do dia

### Panqueca de banana



A pancake de banana, além de saborosa e fácil de fazer, é saudável e capaz de fornecer energia para começar o dia da melhor forma. É ideal para quem gosta de fazer algum exercício pela manhã ou somente para quem gosta de um desjejum mais reforçado.

#### Panqueca:

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia;

- 1 colher de café de linhaça;
- 1 colher de café de canela;

#### Topping:

- fruta de sua preferência;
- 1 colher de sopa de mel.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que se forme uma massa homogênea. Depois leve a mistura à frigideira, untada com manteiga ou óleo de coco para não grudar, e deixe até ficar dourada e bem cozida por dentro. Por cima, pique alguma fruta de sua preferência e finalize com um pouco de mel.

### Smoothie



O smoothie é outra opção de cafés da manhã rápidos, fáceis de fazer e que nos fornecem um boost imediato de energia. Essa receita é bem proteica por conta do tofu e ideal para quem tem quantidade certa de carboidratos e proteínas para comer diariamente. Mas, caso você só queira algo refrescante e nutritivo, retire o tofu e substitua por uma banana só para dar textura.

#### Smoothie:

- 1 xícara de morango congelado;
- 1/2 xícara de leite de amêndoas;

- 150g de tofu ou banana;
- 1 colher de chá de mel.

#### Toppings:

- 1 colher de sopa de coco fresco ralado;
- 1 colher de sopa de lascas de amêndoa;
- 1 colher de sopa de granola;

Bata tudo no liquidificador, coloque a mistura em um bowl e jogue os toppings por cima, do jeito que preferir.

### Pão de grãos + abacate

Essa é outra receita que você faz uma vez, se vicia e come por dias seguidos no café da manhã ou até em outras refeições. O pão de grãos é muito nutritivo, gostoso e neutro, combinando perfeitamente com geleias ou derivados de leite. Anota a receita:

#### Ingredientes

- 1 xícara de semente de girassol;
- 1/2 xícara de semente de linhaça;
- 1/2 xícara de amêndoas;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 4 colheres de sopa de Psyllium;
- 1 colher de chá de sal;
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido;
- 1 e 1/2 xícara de água em temperatura ambiente.

Adicione todos os ingredientes secos em uma tigela e misture. Em seguida, vá adicionando os ingredientes úmidos e mexa devagar. Unte uma forma pequena com um pouco de óleo de coco ou manteiga, espalhe a massa e deixe-a descansando por aproximadamente uma hora para os ingredientes se hidratarem. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 40 minutos, ou até dourar.



### Ovo mexido + sementes

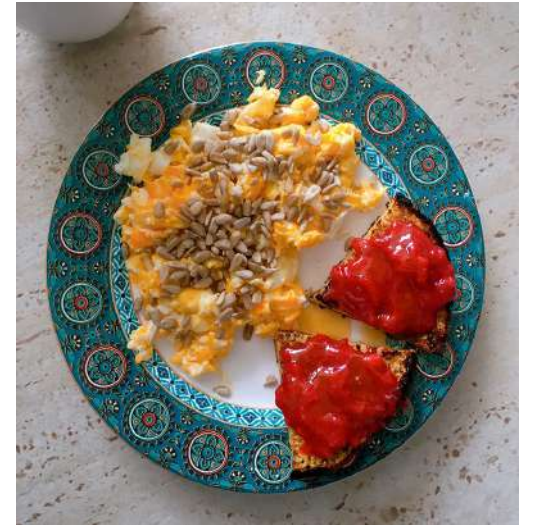
Se você ainda não adicionou a semente de girassol em sua alimentação, faça isso já! Essa semente é cheia de benefícios e nutrientes, e quase não possui gosto, então você pode adicioná-la em qualquer receita. Ela protege a saúde cardiovascular, é um anti-inflamatório natural, rico em proteína e ajuda a combater a prisão de ventre, entre outros atributos positivos.

Por isso, sempre que preparo ovos mexidos para o café da manhã, finalizo com uma colher de sopa de semente de girassol por cima - honestamente, fica até mais gostoso adicionar uma crocância a essa receita.

#### Ingredientes

- 2 ovos caipiras;
- 1 colher de chá de manteiga;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de semente de girassol.

Coloque a manteiga em uma frigideira e espere derreter para quebrar os ovos. Após estourar as gemas, jogue o sal e mexa sem parar até o cozimento completo. Finalize jogando as sementes de girassol e pronto! As torratinhas com geleia de morango são opcionais, mas uma delícia.



### Aveioca



Você acreditaria se eu dissesse que dá pra preparar uma "panqueca" com dois ingredientes, aveia e água? Pois, eu te apresento a aveioca. Uma mistura de panqueca com tapioca e aveia, a aveioca é sem dúvida um dos cafés da manhã rápidos mais simples da lista e, com certeza, o mais prático.

O mais incrível dessa receita é que ela combina com tudo o que você quiser adicionar! Seja uma fruta como topping ou um pouco de baunilha na receita, qualquer complemento acompanha a aveioca perfeitamente. Segue a receita:

- 3 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 5 colheres de sopa de água;
- 1 pitada de sal.

#### Topping:

- fruta de sua preferência;
- 1 colher de sopa de mel.

Coloque em um recipiente, o farelo de aveia e a água, misture e deixe descansando por dois minutos para hidratar o farelo. Após chegar a textura de massa, jogue em uma frigideira com um pouco de óleo de coco e deixe "fritando" até dourar os dois lados. Finalize adicionando a fruta de sua preferência por cima e um pouco de mel.

### Iogurte + granola caseira



Vai por mim, preparar uma granola caseira é uma das melhores coisas que você pode fazer pelo bem do seu café da manhã. Além de ser muito mais gostoso do que as granolas compradas prontas, essa versão é muito mais saudável, quase não vai açúcar e combina com tudo!

Por isso, se tem algo que eu como mais de cinco vezes na semana é iogurte natural com minha granola. Depois que você prepara, ela vira um curinga na cozinha e facilita muito a vida. Importante dizer: a receita abaixo rende muito e chega a durar até um mês de granola.

#### Granola caseira:

- 1 kg de aveia em flocos grandes;
- 100g de coco fresco ralado;
- 100g de amêndoas;
- 100g de castanha do Pará;
- 100g de chia;
- 100g de linhaça;
- 150g de flocos de milho sem açúcar;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- 3 colheres de sopa de mel;

Misture tudo em uma assadeira, jogando por cima dos flocos, farelos e grãos, o óleo de coco e o mel. Misture bem e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Espere esfriar para armazenar e aproveite!