



## 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, descobrimos 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 antibrilhos, 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.



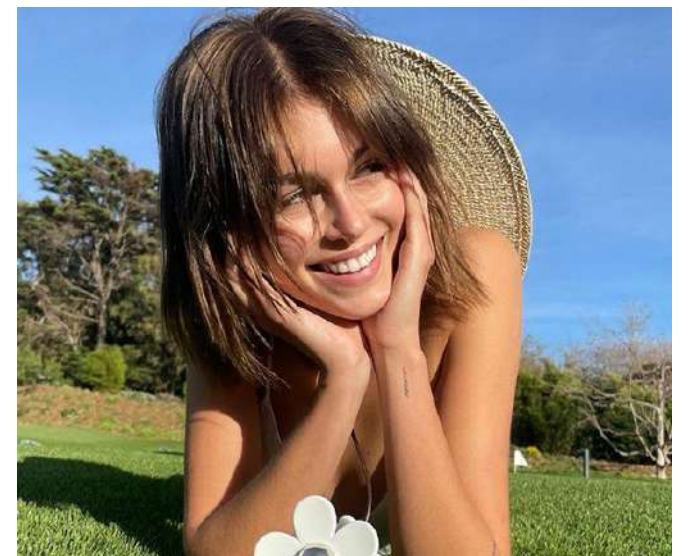
### Adote um dia de esfoliação

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.



## 6 maneiras de diminuir o inchaço dos olhos

As bolsas embaixo dos olhos são um problema mais comum do que imaginamos, o que nos faz encontrar diversas dicas e truques para diminuir o inchaço dos olhos. Entre dormir mais horas ou melhorar a alimentação, às vezes parece que nada disso é o bastante para nos vermos livres das bolsas.

São diversos os fatores que levam ao inchaço dos olhos como genética, retenção de líquidos, alergia ou até mesmo exposição ao sol ou falta de sono, por isso o primeiro passo para o tratamento é identificar a causa. Após o diagnóstico feito, existem alguns truques que podemos combinar com o tratamento para diminuir o inchaço dos olhos e nós te contamos agora quais são eles.



Foto: Gwyneth Paltrow (Reprodução/Instagram)

### Colher gelada

Um dos truques mais antigos para diminuir o inchaço nos olhos é utilizar uma ferramenta que está disponível na nossa cozinha: as colheres. Separe dois talheres e coloque no freezer de um dia para o outro, pela manhã, posicione uma colher em cada olho por alguns minutos. A explicação do truque se dá pelo fato das baixas temperaturas ajudarem a contrair os vasos sanguíneos, reduzindo o inchaço, e o efeito é potencializado quando usamos um acessório de metal, pois ele conduz melhor o frio.



Foto: @drewomaukeleghe (Reprodução/Instagram)

### Use produtos com cafeína

A cafeína se tornou um ingrediente poderoso na nossa rotina de skincare, principalmente quando falamos de cuidados com a área dos olhos. O ingrediente ajuda na diminuição do inchaço, já que ele estimula a circulação sanguínea. O ativo ainda é antioxidante, o que protege a pele dos danos dos radicais livres. Logo, procure por géis e sérums que contenham o ativo.

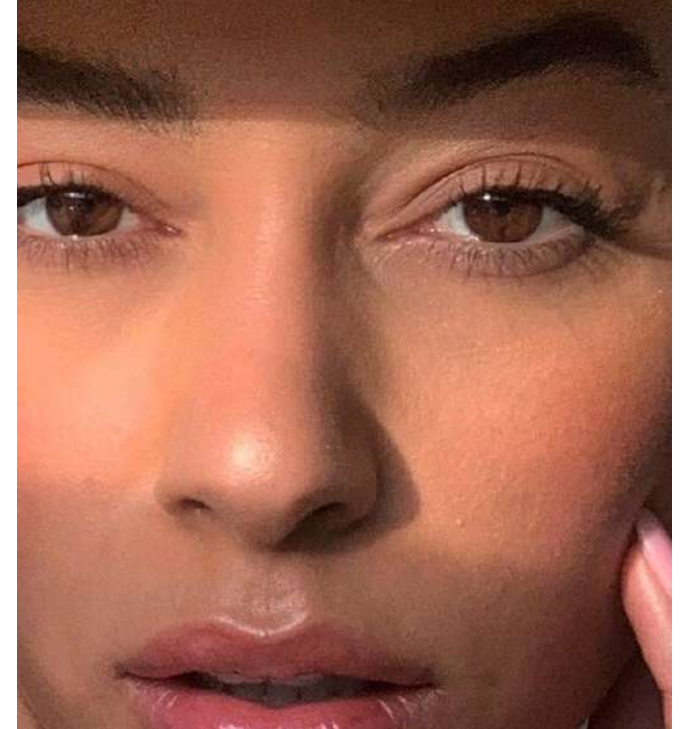


Foto: @b\_shack (Reprodução/Instagram)

### Se hidrate

Ok, parece óbvio, mas a hidratação é essencial para diminuir o inchaço - não só dos olhos como do corpo todo. Quando estamos desidratadas, nosso corpo tenta manter todo fluido possível, o que pode resultar nas bolsas nos olhos.



Foto: Shiya (Reprodução/Instagram)

### Vitamina c, retinol e peptídeos também funcionam

A vitamina C, o retinol e os peptídeos já são conhecidos no mundo do skincare, e quando se trata da área dos olhos, eles ajudam a fortalecer a pele fina e sensível da região. Esse fortalecimento pode ajudar, aos poucos, na diminuição do inchaço, além de camuflar as olheiras. O único cuidado necessário a ser tomado é em utilizar produtos destinados à área dos olhos, pois esses ingredientes são altamente irritantes e, se usados de maneira incorreta, podem gerar reações. Depois, é só manter uma rotina de cuidados consistente e os resultados virão.



Foto: @willowsdayspa (Reprodução/Instagram)

### Aposte em gadgets e acessórios

Além dos truques e cosméticos, outra maneira de diminuir o inchaço dos olhos é investindo em gadgets que ajudam a realizar uma massagem na região dos olhos, diminuindo assim as bolsas. Os rolos de pedra quartzo ou jade são excelentes para isso, pois, além de terem um tamanho ideal para a área, eles também possuem baixa temperatura. Para usar, basta aplicar o seu creme ou sérum, espalhar com os dedos e, em seguida, fazer a massagem de dentro para fora. Se você prefere um apetrecho mais tecnológico, aposte nos massageadores elétricos.

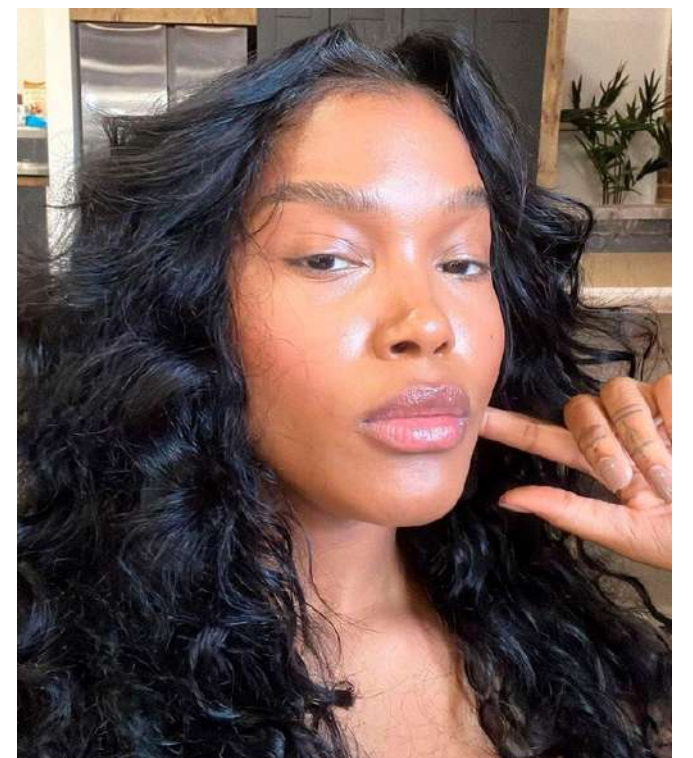


Foto: @kennedijames (Reprodução/Instagram)

### E na massagem facial

A maneira que você aplica o seu creme para área dos olhos também irá influenciar na aparência da região. A maneira que irá ajudar a diminuir o inchaço é dando leve batidinhas e massageando os pontos para estimular a circulação.

## 10 técnicas avançadas da lei da atração para por em prática e atrair a vida que quer

Segundo a autora Rhonda Byrne, escritora do livro "O Segredo" - responsável por popularizar a Lei da Atração na modernidade - a lei é uma das leis do universo, como a lei da gravidade. Logo, ela está sempre em movimento e sempre ativada para todas as pessoas, queiram elas ou não, acreditem elas ou não. A Lei da Atração é uma técnica que parte do princípio de que nossa mente está conectada diretamente com o universo e nós somos co-criadores de nossa realidade, podendo atrair e conquistar absolutamente tudo o que desejamos.

Apesar de simples na teoria, na prática é um pouco diferente, e as coisas não acontecem em um passe de mágica, não é fazendo um pedido uma única vez, olhando para o céu, que você vai acordar no dia seguinte com seu desejo realizado, para atrair a vida que deseja e estar em harmonia com o universo, é preciso muita prática, autoconhecimento, gratidão e confiança.

O primeiro passo para pôr em prá-

tica a Lei da Atração é ter muito claro o que você deseja, não podem haver dúvidas ou inseguranças, independente do que seja, um apartamento, um carro, um relacionamento, morar fora do Brasil, etc. Tenha claro o que você quer. A partir daí começa o desafio, programar a forma como sua mente funciona. A grande maioria das pessoas está programada a pensar de forma negativa, ou não acreditar que é digno do que deseja, ou que está muito distante do seu sonho. Para usar a Lei da Atração é preciso barrar completamente esses pensamentos e sentimentos. Seja grato por tudo o que te cerca, até pelas situações mais difíceis e comece a se enxergar como merecedor daquilo que quer.

A partir dessa mudança de mindset vem as diversas técnicas da Lei da Atração. Para atrair seus sonhos e desejos, você não deve pedir por eles, por exemplo "eu quero morar em Paris", não, você deve agir como se isso já fosse seu, ele só ainda não se materializou no presente, mas já é

seu. Então, use as técnicas e práticas sempre no presente e aja como se seu sonho já fosse uma realidade. Tenha um caderno próprio para manifestar, e escreva aquilo que você quer na primeira pessoa do presente: "eu estou muito feliz e grato pois moro em Paris.", e visualize esse desejo já sendo uma realidade.

Agora que você já sabe das técnicas e de como funciona a Lei da Atração, é importante ter claro que se você não agir e não se mexer, seu sonho não vai bater na sua porta. Tomar medidas e ações sempre vai ser o passo principal para a Lei da Atração funcionar, não precisa necessariamente pensar em tudo o que você precisa fazer para alcançar seu desejo, basta dar o primeiro passo. Por exemplo, se o seu sonho é morar em Paris, porque não começar a fazer aula de francês? Dar esses pequenos passos pode abrir muitas portas, ainda mais se você combiná-las com as técnicas da Lei da Atração. Deseje, acredite e ponha em prática, é assim que se conquista

tudo o que quer.

Abaixo, fizemos um guia de técnicas avançadas para você começar hoje e praticar a Lei da Atração. Confira:

- técnicas avançadas:
1. tenha claro o que você deseja;
2. comece sendo grato agora;
3. programe a sua mente a pensar de forma positiva (até durante as situações mais difíceis);
4. escreva aquilo que quer como se já fosse seu, ex: eu comprei um apartamento;
5. visualize seu desejo já sendo uma realidade;
6. aprenda a receber, e sinta-se digno do que você quer;
7. não se coloque em segundo lugar e evite sentimentos negativos sobre si mesmo;
8. espalhe imagens do seu desejo pela sua casa (recortes de revistas, jornais ou livros);
9. não tenha pressa;
10. sonhe muito, mas aja muito também.

## DICAS

## 12 penteados de box braids com miçangas

As tranças são uma das maneiras favoritas das mulheres negras mudarem o seu visual. Elas trazem força, ancestralidade, transformam o look e ainda tornam o dia a dia mais simples. Entre vários modelos de tranças, as box braids com miçangas são a opção para quem ama ousar e investir em acessórios.

Sejam miçangas coloridas ou em tons terrosos, a combinação com o acessório garante um look super estiloso. Se você estava em busca de inspiração, vem com a gente, pois selecionamos alguns modelos de penteados de box braids com miçangas que irão te ajudar a arrasar por aí.



Foto: Léa Adelise (Reprodução/Instagram)

A trança nagô longa, aquela próxima à raiz do cabelo, fica ainda mais encantadora com as miçangas na ponta. Você pode misturar as contas de cores diferentes para criar um contraste lindo com os fios.



Foto: Nneamaka Edum (Reprodução/Instagram)

As mais ousadas apostam nas box braids com miçangas trançando também a franja. Assim, o rosto fica delineado, valorizando ainda mais a sua beleza.



Foto: @brianna.who (Reprodução/Instagram)

Deseja apostar nas box braids com miçangas de uma maneira mais sutil e delicada? Então vale colocar os acessórios em apenas duas tranças, uma em cada lado do rosto.



Foto: Claudiana Ribeiro (Reprodução/Instagram)

Para tirar a nagô curto do óbvio, a Clau, nossa analista de performance, apostou nas miçangas transparentes. O resultado é um visual delicado e super estiloso.



Foto: @dajijay (Reprodução/Instagram)

Você não precisa de extensão de cabelo para apostar nas box braids com miçangas, vale colocar o acessório no seu próprio cabelo trançado.



Foto: @breecolter (Reprodução/Instagram)

O mais legal desse penteado é que não há regras. Você pode usar várias miçangas ou até apenas duas.



Foto: Mari Lobo (Reprodução/Instagram)

As box braids que poderiam ser simples, divididas ao meio e sem longas extensões, ganham um destaque com a aplicação das miçangas com textura.



Foto: @b3v.ie (Reprodução/Instagram)

Aquelas que não abrem mão das cores podem variar nas tonalidades das miçangas, criando um visual super divertido.



Foto: @0shunn (Reprodução/Instagram)

Além da oportunidade de escolher a cor das miçangas, existem também variedade de tamanhos, mas atenção, quanto maior, mais pesadas elas serão, o que pode causar desconforto.



Foto: Jacy Carvalho (Reprodução/Instagram)

O mais interessante das miçangas é que elas podem ser aplicadas em diferentes modelos de tranças.

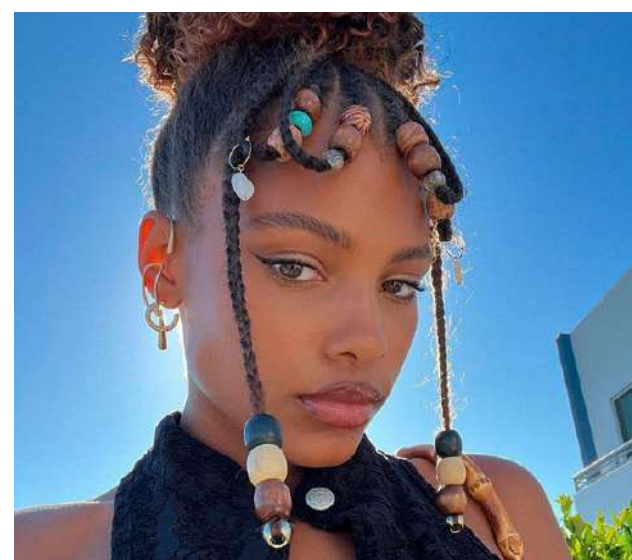


Foto: @breecolter (Reprodução/Instagram)

Já pensou em criar uma franja com as box braids com miçangas? Para isso, posicione os acessórios próximos a raiz do cabelo e, em seguida, prenda a trança com a ajuda de um grampo. Depois é só soltar para ter um novo penteado.



Foto: Josy Ramos (Reprodução/Instagram)

As box braids com miçangas são fáceis de serem feitas, basta ter em mãos uma agulha de crochê e passar o cabelo no meio das bolinhas. Finalize passando a ponta do cabelo do lado da miçanga.

# Dicas Gastronômicas

## 5 receitas de suco detox que ajudam a eliminar as toxinas do corpo

Muito se falou em suco detox nos últimos anos, com o boom do wellness e da busca por uma vida mais saudável, mas pessoas começaram a querer incluir receitas e alimentos poderosos em suas dietas e o suco detox surgiu com essa proposta. O elixir funciona como um diurético natural em nosso organismo, ou seja, eliminando do corpo o excesso de resíduos e toxinas, como o sódio, e dependendo do que você escolher adicionar, pode ficar ainda mais nutritivo.

Nós amamos um bom suco - seja ele detox ou não - e precisamos incluir cada vez mais ingredientes frescos e saudáveis em nosso cotidiano. Então, para te trazer para esse lado da força, trouxemos 5 receitas de suco detox para você testar já! Vem comigo e corre pra cozinha:

### O famoso suco verde

- 1 maçã;
- 1 limão;
- 2 folhas de couve;
- 1/2 dedo de gengibre;
- 400ml de água gelada;
- gelo a gosto.

É claro que existem várias versões do suco verde, mas essa receita é um clássico e é provavelmente o suco detox mais famoso que existe. Para começar, higienize bem todos os ingredientes, principalmente os que vão com casca. Pique a couve com as mãos, a maçã, tire a casca do limão e do gengibre, e bata tudo com a água no liquidificador, adicionando o gelo para servir.



### Suco de couve, limão e pepino

- 1 folha de couve;
- suco de 1/2 limão;
- 1/2 de pepino com casca;
- 1 maçã;
- 150ml de água de coco.

A couve e o pepino possuem propriedades diuréticas e são ótimos aliados da nossa dieta. Lavar bem a couve, o pepino e a maçã. Cortar a maçã e o pepino em cubos e colocar no liquidificador. Adicionar os demais ingredientes e bater por 2 minutos. Este suco detox pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas!



### Suco vermelho

- 8 morangos maduros;
- 1 beterraba sem casca e crua;
- 5 cenouras sem casca;
- 2 laranjas inteiras.

Assim como o suco verde, existe o suco vermelho, poderosíssimo para nossa saúde e super saboroso! Esse suco detox com morango leva beterraba, cenoura e laranja, para juntar o ferro, a vitamina C, betacaroteno, potássio e magnésio. Sem falar que é rico em fibras e muito indicado para quem quer limpar por completo o organismo. Após lavar, descascar e picar todos os ingredientes, bata tudo no liquidificador com 300ml de água, e sirva com gelo! Ele é um pouco mais grossinho do que os outros, mas super gostoso e refrescante.



### Suco de abacaxi potencializado

- 200ml de água;
- 3 rodela de abacaxi sem casca;
- 1 colher de sopa de sementes de chia.

O abacaxi é uma das melhores frutas para se incluir na dieta, além de poucas calorias, ele é super rico em nutrientes e propriedades e melhor muito a digestão. Para preparar um suco detox de abacaxi potencializado, adicione as sementes de chia, outro superalimento que quase não possui gosto e vai transformar a bebida em um elixir poderoso!



### Suco de tomate com limão

- 1 tomate pelado;
- 1 limão sem casca;
- 300ml de água gelada.

Apesar de ser mais comum em saladas e pratos salgados, o tomate é uma fruta e seu suco é delicioso! Para preparar um detox com o ingrediente, junte-o com limão, fruta com propriedades diuréticas. Bata o tomate com o limão, ambos descascados com água e gelo! Se você gostar, pode temperar o suco detox com um pouco de sal e pimenta do reino, fica ainda melhor!

