



## 9 tons de ruivo para quem quer mudar o visual

O ruivo nunca conquistou tantos fãs como nos últimos tempos. Gigi Hadid, Megan Thee Stallion e várias outras celebridades se renderam aos fios avermelhados em diferentes tons. Mudar o visual parece sempre uma aventura divertida, mas a ousadia demanda algumas pesquisas em busca de inspirações e ideias, principalmente quando envolve algo mais permanente e ousado como coloração. Se você está pensando em aderir a nova cor queridinha das celebridades, vale a pena conhecer os vários tons de ruivo e se certificar que escolheu o certo.

Independente da cor natural do seu cabelo ou do seu tom de pele, há diversos tons de ruivo que podem combinar facilmente, não só com o seu visual, mas também com a sua personalidade. Então vale ter em mente o que você procura, algo ousado como um ruivo avermelhado, ou algo mais discreto como um ruivo mais natural. Se você ainda está na dúvida, não se preocupe! Separamos 9 tons de ruivo para você se inspirar e mudar o visual.



**Ruivo alaranjado**

Entre os tons de ruivo que mais faz sucesso entre as fashionistas é o ruivo alaranjado, também conhecido como ginger orange, como é o caso da atriz Natasha Lyonne. Esse tom de ruivo traz como fundo o vermelho, laranja, marrom e cobre, tendo como resultado esse vermelho bem alaranjado. Embora a cor possa ser conquistada através da coloração, algumas pessoas como Madelaine Petsch desfrutam da cor naturalmente.



**Ruivo dourado**

Para quem procura por tons de ruivo menos laranja, o ruivo dourado é uma ótima opção. Essa cor traz algumas luzes, que iluminam o visual e deixando o vermelho mais aberto, sendo ótimo para peles mais frias.



**Ruivo cereja**

Megan Thee Stallion mostrou que não tem medo de ousar. Com os fios avermelhados, o ruivo cereja, cor escolhida pela rapper, traz um cabelo cheio de personalidade e estilo, mas exige alguns cuidados especiais, como produtos adequados para evitar que a coloração desbote.



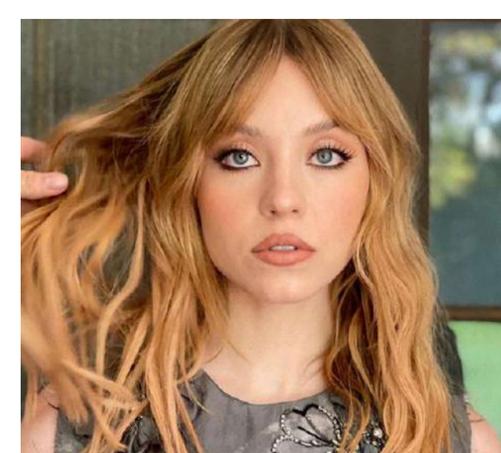
**Ruivo natural**

O ruivo natural está entre os tons de ruivo mais desejados nos salões de beleza. É uma cor mais discreta e ótima para quem está começando a se aventurar no mundo das ruivas, uma vez que o resultado não é tão alaranjado nem avermelhado, deixando o visual bem natural, lembrando bastante um castanho claro.



**Cobre queimado**

Para aqueles que têm tom de pele médio e profundo, investir em um cobre queimado nos fios pode trazer um visual poderoso e elegante. Sendo um dos tons de ruivo mais escuros, o cobre queimado adiciona ao visual um brilho quente e intenso, além de dar um ar mais natural a coloração.



**Ruivo doce de leite**

Outra cor que é mais discreta, mas traz um pouco mais de ousadia é o ruivo doce de leite. Entre os tons de ruivo que bombam no TikTok, esse foi o que mais conquistou fãs, como Sydney Sweeney que aderiu a tendência. É uma cor super versátil que combina com vários tons de pele, além de ser fácil de manter, por ter um fundo neutro. Apesar de ter um resultado semelhante ao ruivo dourado, o doce de leite traz um fundo mais rosado do que alaranjado.



**Ruivo canela**

Com uma base marrom, o ruivo canela traz alguns toques de vermelho. Para quem procura por tons de ruivo mais discretos e quer aderir ao visual sem tingir todos os fios, fazer algumas mechas com um tom de ruivo canela, parece ser uma ótima escolha. O resultado é super elegante e fica incrível com penteados.



**Ruivo quente**

Com um visual vibrante e mais natural, o ruivo quente está entre os tons de ruivo avermelhados. O vermelho terroso funciona bem para as peles em tom de pêssego e traz ainda mais destaque para os olhos claros. É uma opção ousada, mas traz um visual mais discreto e elegante do que o ruivo cereja.



**Ruivo pálido**

Se você acompanhou a mudança da Kendall Jenner para o ruivo, então você conhece esse tom. O ruivo pálido é fácil de conquistar, puxando mais para um tom de castanho avermelhado, mas que traz personalidade e um visual único. Entre os tons de ruivo, essa é outra cor ótima para quem quer mudar o visual, mas não quer um resultado tão alaranjado.



## 5 benefícios de se tirar uma soneca



Você é do time que acredita que tirar uma soneca durante o dia ajuda ou é do time que acha que um cochilo diurno só prejudica a produtividade? Se você é a favor da sesta, boas notícias: descansar por alguns minutos após o almoço ou no meio da tarde pode trazer diversos benefícios para a sua saúde e bem-estar.

Mas, atenção: quando falamos em tirar uma soneca é realmente uma soneca, isto é, no máximo 40 minutos de sono. Passando disso, você se sentirá mais cansado e indisposto a continuar com as obrigações

do dia. Agora que estamos esclarecidos, descubra todos os pontos positivos do cochilo diário.

### Melhora seu humor

Sabe quando um bebê não consegue tirar uma soneca à tarde e acaba ficando extremamente mal humorado? Por incrível que pareça, isso também vale para os adultos. Sem um cochilo durante o dia, a atenção de uma criança aos estímulos emocionais é intensificada e pode prejudicar sua capacidade de regular as emoções, e, para pessoas mais velhas, não é muito diferente. É claro que um ser humano adulto tem mais controle emocional do que bebês e crianças, mas tirar uma rápida soneca no meio do dia pode ajudar a regular a resposta emocional em diversas situações desafiadoras.

### Revigora a libido

Sim, você leu certo, sono e libido estão diretamente ligados. A oxitocina, considerado o hormônio chave da vida sexual, é produzida durante o sono. Então, se você não está dor-

mindando tão bem e se sente constantemente cansada, isso pode influenciar na sua libido e na capacidade de ter orgasmos. Segundo um estudo realizado na Escola de Medicina da Universidade de Michigan foi descoberto que quanto mais os indivíduos dormiam, mais interessados em sexo ficavam. Um aumento de uma hora na duração do sono correspondeu a um aumento de 14% nas chances de envolvimento em atividades sexuais.

### Te relaxa (e muito)

Quando não se dorme bem ou o suficiente, é natural surgirem sintomas como estresse, mal humor, entre outros males. A falta de sono, por exemplo, está ligada a muitos transtornos de ansiedade, pois quando não temos uma boa noite de descanso, o cérebro fica acelerado, causando preocupações excessivas. É claro que tirar uma soneca não vai curar sua ansiedade, mas descansar alguns minutos pode acalmar e relaxar o seu cérebro temporariamente para que você consiga lidar melhor

com as coisas.

### É ótimo para seu coração

Sim, tirar uma soneca é ótimo para sua saúde cardiovascular. Segundo um estudo da Clínica Cleveland, indivíduos que cochilam duas ou três vezes por semana têm uma melhora nos eventos cardiovasculares em comparação com aqueles que não cochilam nada ou aqueles que o fazem com mais frequência e durante mais tempo.

### Dá um boost na criatividade

Boa notícia para quem trabalha com criatividade: tirar uma soneca curta pode elevar a atividade no hemisfério direito do cérebro, a área que comanda a criatividade e os insights. Um cochilo de 20 a 30 minutos também promove uma maior comunicação entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, melhorando a comunicação entre o criativo e o analítico. Além disso, de acordo com a Sleep Foundation, um descanso rápido também é capaz de elevar seu nível de energia.

## 6 truques para conseguir dormir melhor e mais cedo

Nossa rotina de sono pode ser um ciclo vicioso e cansativo. Tentar dormir melhor e mais cedo, muitas vezes é frustrante e angustiante, principalmente quando bate a cobrança e precisamos acordar cedo no dia seguinte. Muitas vezes passamos horas deitada na cama mexendo no celular e quando vemos já é madrugada, custamos a adormecer e acordamos mais cansadas do que fomos dormir, ao invés de deixar que nossa mente vagueie por um descanso completo e feliz.

Se você se identificou e costuma ir para a cama cedo ou não sabe como fazer para dormir melhor, essa é pra você. Abaixo você encontrará 6 truques e dicas de como melhorar suas noites de sono, dormir mais rápido e acordar mais descansada e disposta do que nunca. Fique aqui que você não irá se arrepender:

### Pegue leve na cafeína

O excesso de cafeína no corpo é um dos maiores culpados e res-

ponsáveis por uma má qualidade de sono. A maioria das pessoas ingere cafés, chás e outras bebidas ricas em cafeína durante todo o dia, pensando que não influencia na hora de dormir, o que é um super engano! O recomendado por nutricionistas e estudiosos do sono é parar de ingerir

Cafeína - principalmente café - por volta das 13h. Esse é um dos principais truques para dormir melhor e realmente descansar durante o sono.

### Crie uma rotina noturna

Acenda uma vela, coloque algumas músicas relaxantes, aplique uma máscara facial ou assista a um vídeo de ASMR. Esta parte do dia é para ser tranquilizante, e não rígida e cheia de responsabilidade, então torne-a agradável! Um banho quente também sempre cai bem antes de dormir. Isso ajudará a relaxar a mente e o corpo e a deixá-lo com um clima aconchegante para pular na cama e descansar.

### Não passe o dia na cama

Principalmente se você trabalha de casa! A cama tem que ser estritamente um local de descanso, então não faça nenhuma outra atividade deitada ou sentada na cama. O seu quarto deve ser seu santuário do sono, e pode acreditar, privar aquele espaço para o descanso e o relaxamento te farão associar o quarto ao sono, te fazendo dormir melhor e mais rápido!

### Controle seu tempo de tela

Esse é óbvio, mas super difícil de colocar em prática. Todo mundo ama deitar e ficar mexendo no celular até o olho pesar, mas esse hábito é super prejudicial para nossa saúde e para a qualidade do sono. Então, se discipline! Controle seu tempo de uso de telas, tanto do celular, como notebook, tablets e televisões, principalmente perto da hora de dormir. Se você precisa relaxar enquanto está na cama, tente ler um novo livro,

ouvir um podcast, meditar...

### Se exercite

Ter uma rotina de exercícios e se exercitar todos os dias é uma das formas mais infalíveis que existem de dormir melhor e realmente descansar. Ao longo do dia, isso vai despertar uma energia extra no seu corpo, mas com a chegada da noite, você estará confortavelmente exausto dos exercícios e pronto para descansar.

### Medite ou faça exercícios de respiração

A meditação é uma forma infalível de relaxamento e funciona com precisão na hora de dormir. Se você se distrai meditando sozinha ou não consegue relaxar por completo, procure aplicativos de meditação guiada ou vídeos no Youtube que te guiam ao relaxamento somente com áudio. Feche os olhos, foque na respiração e tranquilize sua mente até cair no sono, pode acreditar, você nem notará a transição.

## 5 maneiras de usar cleansing oil

Basta que a gente descubra um novo produto e perceba a eficiência dele, para que ele se torne um queridinho, e foi exatamente isso que aconteceu com o cleansing oil. O cosmético perfeito para remover a maquiagem, ganhou nosso coração

### Limpar o pincel de maquiagem



Se a função principal do cleansing oil é remover a maquiagem, por que não usá-lo para limpar os pincéis? Sim, ele irá lhe ajudar a ter cerdas super limpas, basta passar o produto e massagear, depois é só levar em contato com a água morna e observar toda aquela maquiagem acumulada se desfazendo. Para garantir que não ficará nenhum resquício de produto, depois use um limpador suave à base de água, assim você terá suas ferramentas prontas para o próximo uso e sem ter que se preocupar com a formação de acne que o pincel sujo pode causar.

pela sua praticidade, já que basta espalhá-lo pelo rosto para que até mesmo aquela make de alta cobertura saia completamente e isso sem falar no fato dele ajudar a manter a pele mais hidratada e saudável.

Além de ter um produto super

### Facilitar a depilação



Para as adeptas da depilação com lâmina, o cleansing oil pode servir como um creme de barbear, que irá oferecer benefícios muito parecidos, mas sem a necessidade de consumir mais um produto. Para isso, basta depositar o produto pela perna seca e raspar. Lave com a ajuda de água corrente morna e ajude sua pele macia, hidratada e mais lisa. Mas atenção, o produto deve ser usado apenas em áreas externas como pernas e axilas, assim você evita infecções e reações alérgicas

eficiente, amamos também descobrir novas maneiras de usá-lo e então, acompanhamos o que as pessoas têm falado e testamos até descobrir o que funciona ou não para nossa pele. Foi nessa busca que encontramos algumas maneiras

### Esfoliante caseiro



Fãs de receitas caseiras que somos, amamos descobrir que podemos usar o cleansing -sim, já estamos íntimas- como base para criar esfoliantes corporais. Pegue de uma a duas colheres de açúcar e misture com o produto, depois é só massagear gentilmente pelo corpo, retirando todas as células mortas e enxaguar. A promessa é uma pele mais macia, suave e ainda mais hidratada.

inesperadas de usar o cleansing oil e devemos dizer que só nos fizemos apaixonar mais ainda pelo limpador. Então, se você faz parte desse time, te convidamos a descobrir quais são essas formas e depois nos contar se funcionou também para você.

### Remover excesso de desodorante



Você já sentiu que suas axilas estavam com acúmulo de desodorante, mais ressecadas que o normal, mas ficou sem saber o que fazer para resolver? Teste passar o cleansing oil por elas, ele irá retirar qualquer resíduo e ainda nutrir e iluminar a pele. Ah, o fato de não ter resíduos obstruindo os poros diminui ainda a chance de formação de pelos encravados.