



DICAS

Cuidados de Beleza para o seu dia-a-dia... e não só!

Os cuidados de beleza são essenciais!

Queremos ajudá-la a tratar de si!



Reunimos *algumas dicas de beleza e cuidados pessoais*, que poderão ajudá-la na sua rotina diária ou em momentos mais especiais.



Pode recorrer aos seus **produtos habituais**, ou neste momento de confinamento social, poderá também utilizar **produtos caseiros**, que costuma ter em casa, e que de repente, se poderão tornar em ótimos auxiliares da **beleza e bem-estar!**



Não é preciso muito: **mel**, **limão**, **glicerina**, **óleo de coco**, **óleo de amêndoas doces**, **fruta**, **azeite**, **aveia**, **bicarbonato de sódio** e pouco mais!!! Indicamos alguns *blogs* e *sites* que a ajudarão a confeccionar estes produtos.



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos



DICAS

Cuidados de Beleza para o seu dia-a-dia... e não só!

Para a rotina do seu dia a dia

Rosto

- Lavar o rosto: com água tépida e massajar a cara suavemente com os **seus produtos habituais** ou poderá fabricar o seu **produto caseiro**:
<https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2017/03/o-jeito-certo-de-lavar-o-rosto-para-conquistar-uma-pele-perfeita.html>

- Hidratar: com o seu **creme habitual** ou faça o seu **creme seguindo**:
<https://www.ecycle.com.br/1873-cremes-de-hidratacao-hidratante-caseiro.html>

Corpo

- No banho **não utilize água muito quente**. Pode usar como habitualmente o **seu sabonete ou gel de duche** ou **faça você mesmo** seguindo as dicas de <https://jardindomundo.com/3-receitas-simples-de-sabonetes-artesanais-base-de-ervas/>
- Após o seu banho, **hidrate a sua pele**, massajando suavemente com o seu creme, ou se preferir siga os conselhos que nos são dados em: <https://www.ecycle.com.br/1873-cremes-de-hidratacao-hidratante-caseiro.html>





DICAS

Cuidados de Beleza para o seu dia-a-dia... e não só!

Para a rotina do seu dia a dia

Cabelos

- Utilize **na lavagem dos cabelos água morna**. A água quente agride os fios capilares. Se puder, acabe a **lavagem com água fria** e verá que os arrepios de frio rapidamente são esquecidos face à beleza do **brilho** dos seus cabelos!!!
- Não use muito produto em cada passagem, uma dose do tamanho de **uma noz é o suficiente**. Se ao fim da 2ª lavagem já notar o cabelo limpo, não use pela 3ª vez o produto, pois pode ressecar.
- Por fim, **não aproxime o secador do seu cabelo**, e não use o seu sérum antes de o secar, com secadores ou pranchas. **O sérum** é feito à base de óleos... um óleo frita com o calor!!! O **sérum** deve ser usado para finalizar o penteado.
- Poderá usar o **seu shampoo e creme habitual** ou **confecionar** estes produtos como é ensinado no **site**: <https://areademulher.r7.com/dicas-truques/shampoo-caseiro-receitas/>





DICAS

Cuidados de Beleza para o seu dia-a-dia... e não só!

Uma vez por semana



- Esfolie o seu rosto e corpo. Se optar por produtos caseiros siga as dicas:

<https://www.ecycle.com.br/6109-limpeza-de-pele.html>

- As máscaras, essenciais para hidratação e nutrição, mais profundas, também poderão ser feitas em casa. Siga:

<https://areademulher.r7.com/dicas-truques/shampoo-caseiro-receitas/> ou <https://miranda.sapo.pt/pele/artigos/mirandaemcasa-de-um-boost-de-hidratacao-a-cara-e-ao-corpo-com-estas-mascaras-caseiras.>



Agora, uns conselhos para momentos especiais

- **Faça uma pausa!** Ponha a sua música preferida! Queime umas folhinhas de alecrim ou acenda uma vela, e desfrute de um bom banho de imersão ou de um duche tépido mais prolongado.

- Poderá sempre fazer os seus saís caseiros: https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/beleza/sua-pele/para-sua-pele/sais-de-banho-deixam-pele-macia-e-relaxada-aprenda-a-fazer_0a6a312d74b86410VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html



Pelo seu bem-estar, cuide de si!

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. Internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt