

### 3 ) DICAS DE BELEZA

#### **DEPOIS DAS FÉRIAS DE VERÃO faça um HOME SPA**

Depois das férias é preciso ‘mimar’ a pele e o cabelo desgastados por uma exposição prolongada ao sol, ao vento e à água salgada, e reforçar as defesas para a mudança de estação que se avizinha.

1º Passo) ESFOLIAR a pele do rosto e do corpo

2º Passo) HIDRATAR/NUTRIR pele e cabelo



Esfoliar é o 1º passo para renovar a pele, eliminando as células mortas; a pele adquire um aspecto limpo e aveludado. Deverá optar por fazer pelo menos um ‘Peeling’ semanal para o corpo, no duche, p. ex. com o APRICOT EXFOLIANTE VEGETAL ou EXFOLIANTE ORIENTAL (Tradition de Hamman). Após o peeling a pele está ‘pronta’ para receber e beneficiar em pleno do cuidado hidratante/reafirmante da sua preferência. Entre aromas frutados (linha PLAISIRS NATURE), florais (p. ex.linha PUR PLAISIR de FLEURS), exóticos (TRADITION de HAMMAN) ou vegetais, vivificantes (linha CUIDADO VEGETAL para o corpo) encontrará certamente algo do seu



agrado!

O mesmo se aplica à pele do rosto, devendo fazer um ‘peeling’ 1 vez por semana (é suficiente se tiver pele seca, sensível ou normal) ou 2 vezes por semana (se a sua pele for oleosa ou com mais impurezas visíveis). Depois da limpeza profunda que o peeling proporciona, deverá aplicar

um produto tratante que melhor se adequa ao seu tipo de pele e ao estado actual da mesma: pode estar mais seca ou, pelo contrário, mais oleosa do que o habitual, ou simplesmente mais 'cansada' (excelente:



CURE SOLUTIONS).

O seu cabelo poderá estar mais seco e fragilizado após as férias, e, para além dos cuidados de lavagem e 'styling' habituais, vai necessitar de uma dose extra de hidratação, nomeadamente uma máscara capilar tratante que deverá aplicar semanalmente.



O 3º passo tem a ver com a mudança de estação e suas implicações no bem-estar e aspecto físico das pessoas. Opte por uma alimentação equilibrada, (coma muita fruta e legumes), durma o suficiente e reforce as defesas do organismo. A Yves Rocher oferece uma gama de suplementos naturais que lhe facilitam essa tarefa (prático para ter no local de trabalho) e ajudam a promover a vitalidade, reforçar as defesas, etc...

O Outono que venha – assim preparada terá certamente  
uma boa 'rentrée'!

<http://belezanatural.weebly.com>